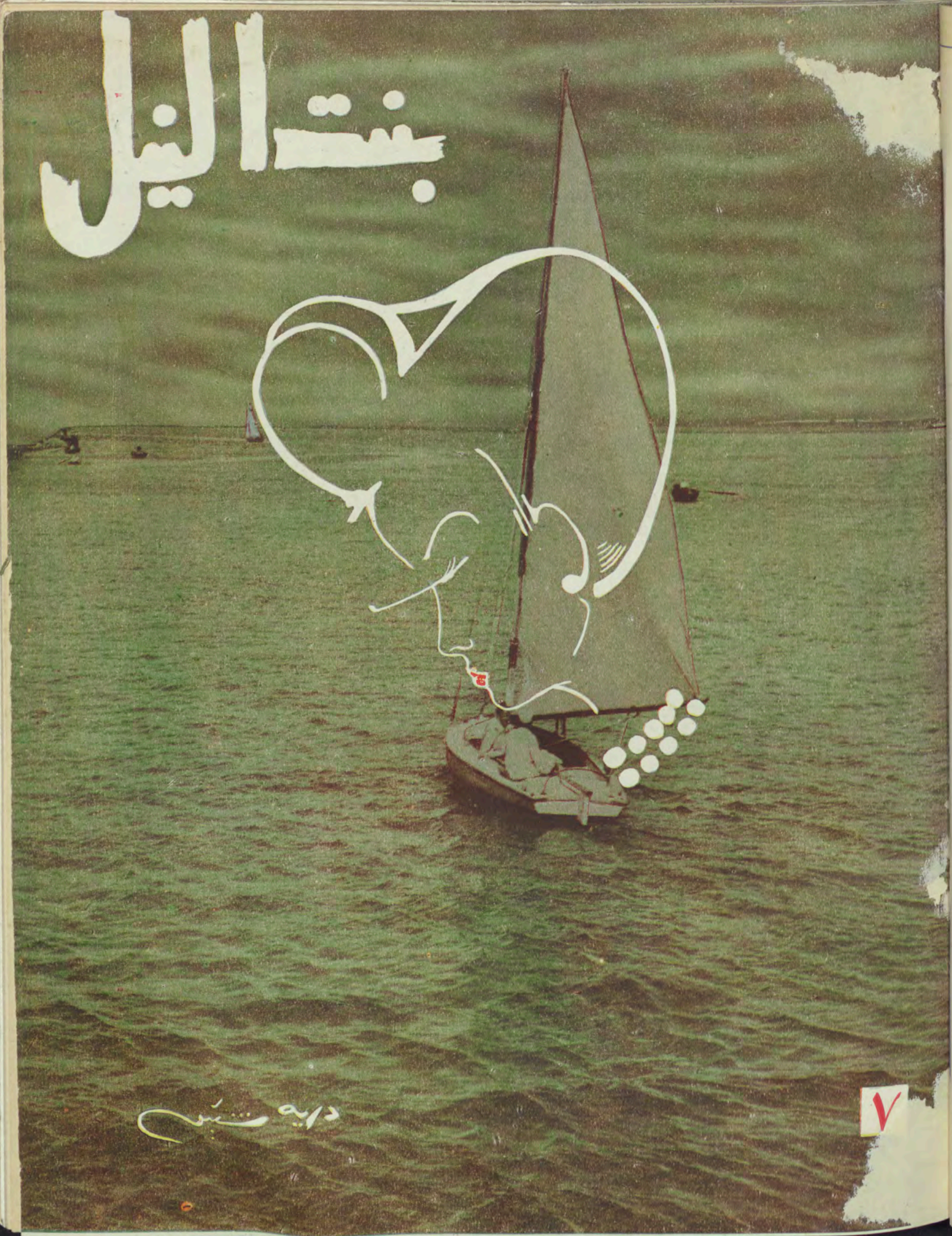

بنت النيل
درية شفيق
٧





طبعت الصفحات الملونة بمطبعة شندل

أزمات في النفس

للدكتورة درية شفيق

وصلتني رسالة من فلسطينية تحدثني عن حياتها الخاصة التي اكتملت فيها ألوان المتعة وأسباب الرفاهية، فهي من أسرة كبيرة على ثراء واسع، وهي حسناء بين حسناوات فلسطين، وهي لم تكبر بعد فلم تبلغ العشرين من عمرها وإن تدليل والديها لها مثل يقال عنها في كل مكان، ومع ذلك فهي تعسة ولاتدرى كيف تتخلص من الأزمة النفسية التي تجتاحها صباح مساء.

* * *

هذا هو مضمون الرسالة التي جاءتني من فلسطين، وأحسب أنها عنوان على آلاف الحالات النفسية التي تنتاب حياة فتياتنا في هذه السن التي يجب أن تكون صاحبتها نضرة مقبلة على الحياة مدبرة عن آلامها ومتاعبها.

* * *

وإنني كلما راجعت بريد بنت النيل أفزعني ماحمله هذا البريد من مآس ترجو صاحباتها أو يرجو أصحابها أن نمدهم بالعون وننقذهم من هذه الآلام التي تنتاب نفوسهم أو تأخذ عليهم حياتهم، وأحسب أن هذا البريد الحزين صورة معبرة لبيوتنا في مصر وفي الشرق العربي أيضاً.

* * *

ومثل هذه الرسالة التي نعالج اليوم أمرها كثير، وهي على ماتضمنت لاتخلو من عبر، لأنها عرض لحالة نفسية تشارك فيها الكثيرات من بناتنا من حيث الضيق والأسى وانشغال الضمير.

* * *

هذه العقد النفسية لها أسبابها ومبرراتها، وهي قد تودى بصاحبتها أو تقضى على حياتها أو تدعوها إلى ارتكاب ما لايليق بكرائم الفتيات، فإن طرق التربية الأولى في الشرق العربي طرق لاتتفق مع منطق الحياة فلا يزال الضغط أساساً في توجيه الطفل بما يصحبه من تخويف وتهويل وضرب في كثير من الأحيان ومن هنا تبدأ العقدة النفسية في التكون وتمضى متطورة مع الزمن ومع البيئة حتى تبلغ مداها من التعقيد والالتواء.

* * *

وقد يكون من أسباب هذه الأزمات النفسية التي تعترض فتياتنا انهيار في الأسرة، سواء كان ذلك نتيجة خلاف بين الأم والأب، أو حادث سيء أصاب كرامة البيت أو غير ذلك من الأسباب المماثلة التي تعقد في الفتاة خيوط نفسها فتشب والحزن يزاملها والأسى يملأ فراغ نفسها وقلبها، وقد تنسى مصادر الأزمة التي صادفتها طفلة ولكنها تشعر بها في شبابها، وقد يكون خلاف بين الأبوين ولو لدقائق إلا أنه يترك أشنع الصور في نفس الطفلة التي شاهدته وما كان ينبغي أن تشاهده.

وقد تكون الأزمة شيئاً يتصل بأمور جنسية علاجها النصح والإرشاد أو الطبيب أو غير الطبيب إذ عز النصح والإرشاد، وقد يكون لهذه الأزمات صلة بالوسط الذي تعيش فيه الفتاة، فإن بعض البيوت الفخمة المثرية تضم نفوساً لا تعرف كيف تعالج حياتها أو تطب لنفسها أو تأخذ الدنيا كما يجب أن يأخذها الأخيار الذين يقدرونها والذين خلقوا ليعيشوا في مباهجها، فإذا بيوتهم الفخمة المثرية قبور لاحياة فيها، ومن هنا تنشأ الأزمات النفسية التي تنتاب مثل فتاتنا الفلسطينية.

* * *

وقد تكون هناك أسباب أخرى ليس هنا مجال تفصيلها، وأكبر ظني أن لحياة فلسطين السياسية الحالية أثراً كبيراً في نفسية فتاتنا ومثيلاتها، فأي تعاسة تصيب هؤلاء الشباب وهم ينشأون فاذا حياة أسراتهم جميعاً كفاح متصل مرير في سبيل البقاء، وأمام مجموعة من الأعداء التي تحول دون السعادة ولو إلى لحظات.

* * *

هذه بعض أسباب العقد النفسية التي تصيب فتياتنا وهن في نضارة الشباب وأكبر ظني أن علاجها ميسور لو عرفنا كيف نطب لحياتنا ونراعى ظروفنا وننشىء أولادنا على غير مانشأنا عليه آباؤنا وأمهاتنا، وتجنبنا ما من شأنه أن يسيء إلى أطفالنا وبعدنا بهم عن مآسينا وأخفينا أمامهم آلامنا حتى لايرثوها دون أن يمحوها فاذا كان المقدور لنا سيئاً فحرام على الأجيال التي تعقبنا أن ترث هذا المقدور الحزين.

صوت من دمشق

بمناسبة ذكرى الجلاء عن سوريا

مهداة إلى أرواح الشهداء الأبرار

هناك في جوف اللانهاية
دارة من الشهادة في فلك من الغيب ! !
ومنارة من اليقين في ظلمة من الريب ! !
هنالك جلال غير منظور،
وقبر غير مزور.
هنالك شجاعة نائمة
في بقعة تزول الجبال، وهي دائمة
ونوم في أحضان اللانهاية
لم تفارقهم الحياة . .
هنالك قبر لم تبنه يد
ولحد ليس ككل لحد.
هنالك قلوب كانت تهتز أبا العاصفة
وتهتز بالعاطفة
تنبض بحب الوطن . . .

***

أيها الراقدون في مهد الأبد
انعموا في سكون اللانهاية
فلن يزعجكم أحد.
إن هذه الأمواج البشرية
المتدافعة التي طالما حملتكم إلى النصر
وشهدت عليها مواقف الظفر
تحنو عليكم.
وتلثم جباهكم الناصعة بقبلات حارة
ترسلها على أجنحة الأثير
فأحياء أنتم في رقدتكم البليغة
أحياء أنتم،
إلى أن تتبدل الأرض غير الأرض والسماء غير السماء.

دمشق

منيرة علي الحائري

اليوم جاء دوركن ...

للأستاذ عبد الحميد حمدي

أشرت ، فيما كتبت فى العدد الماضى من بنت النيل ، إلى أن حركة تحرير المرأة قد بلغت أشدها واستكملت عناصر الرشد ، وأنه أصبح من حق الذين تولوا قيادة هذه الحركة من الرجال أن يخلصوا ذمتهم من الأمانة التى حملوها أنفسهم هذه السنوات الطوال .

واليوم أود أن أتوجه إلى سيداتنا الفضليات اللواتى نزلن إلى الميدان عاملات لخير جنسهن اللطيف ، بكلمات موجزة فى صميم هذا الموضوع الخطير .

أود أن أقول لهن إننا يوم دعونا إلى «تحرير المرأة» لم يكن من أغراضنا نشر الإباحية وإخراج الفتاة عن دائرة الأدب والخلق الكريم ، كما أراد المعارضون أن يرمونا ظالمين . ولتسمح لى السيدات الفضليات أن أقول أيضاً إننا لم نكن ندعو إلى تحريركن حباً فى سواد عيونكن ، كما يقول المثل ، ولكن رغبة فى رفع مستوى هذه الأمة وإنزالها المنزلة الكريمة بين الأمم . وكنا نعلم أن ذلك غير ميسور ما بقيت المرأة سجينة بين جدران الجهل والتقاليد البالية ، لا لسبب إلا أن المرأة هى أم الرجل ومعلمه الأول ، ولا جدال فى أن المعلم إذا كان جاهلاً قليل الخبرة بتجارب الحياة نشأ تلميذه على غراره فكان العاجز بين الرجال ولو استكمل من أسباب العلم كل ما يستطيع أن يستوعب الإنسان .

كنا نعلم أن الأخلاق لا تلقن من الكتب ولكنها تكسب بالتقليد وتقوى بالمعاشرة وطول الزمن فلا تستطيع أية قوة بعد ذلك أن تخرج بها عن مجراها أو أن تبدلها بخير منها أو بشر . وهذا هو السر فى أننا نجد كثيرين من المتعلمين الذين قد يصلون إلى المراكز الخطيرة فى الدولة ، يصدرون فى أعمالهم ، سواء منها ما اتصل بأعمالهم أو بمصلحة بلادهم ، عن خلق فاسد يحار الناس فى تعليله ، وتعليله هو سوء القدوة على ما قدمنا .

وهذا أيضاً هو السر فى أننا نرى أفذاذاً من الرجال الذين لم يحصلوا من العلم إلا على قدر جد ضئيل ولكنهم يصدرون فى تصرفاتهم عن خلق كريم وحب خالص للخير .

العلم إذن عاجز عن أن يغير الخلق الذى ينشأ عليه الإنسان منذ الطفولة . عاجز عن أن ينتزع من نفس الرجل الرشيد ما غرست فيه طباع الأم وأخلاقها طفلا .

كنا يوم دعونا إلى تحرير المرأة ندرك هذه الحقيقة وكنا ندرك إلى جانبها أن سعادة الأمة متوقفة على سعادة الأسرة وأن سعادة الأسرة متوقفة على حسن التفاهم بين أفرادها بعضهم وبعض ، وفى مقدمتهم الزوجان ما فى ذلك ريب ، وهذا هو الذى عبر عنه المرحوم قاسم أمين فى إهداء كتابه إلى صديقه سعد زغلول .

لقد كانت تلك غايتنا من الدعوة إلى تحرير المرأة ، وكنا نقدر أننا لن نصل إلى تحقيق هذه الغاية قبل زمان طويل ، ولكن جاءت نهضة سنة ١٩١٩ فأحدثت فى حركة « تحرير المرأة » طفرة لم يكن يتوقعها الإنسان . وإذ لم يكن من غرضى أن أتوسع اليوم فى البيان – الذى أتركه لفرصة أخرى – فانى أكتفى بأن أقول لسيداتنا الفضليات إن الطفرة التى حدثت فى حركة تحرير المرأة قد اصطحبت معها كثيراً من المظاهر التى يرتكن إليها المتطيرون والذين يجزعون – ولست أدرى لماذا – مما يسمونه مزاحمة المرأة للرجل فى ميدان العمل – الذى يجب فى عرفهم أن يكون قاصراً على الرجال – يرتكنون عليها فى القول بوجوب عودة المرأة الى البيت والاقتصار على وظيفتها الطبيعية إلى مثل هذا السخف الذى لا يستند على أصل معقول .

هذه الطفرة قد جلبت معها تلك المظاهر التى أشرنا إليها ، كما أفادت من ناحية أخرى فى تعجيل حركة التحرير . فاذا كان لكن واجب تدعو الضرورة إلى تقديمه على ما سواه ، فهو درس موقفكن الحاضر درساً دقيقاً ورسم الخطة المثلى لتصفية ما يمكن أن يكون قد تسرب الى نهضتكن من عوامل الضعف ، وأن يكون هدفكن فى العمل هو الهدف نفسه الذى تطلعنا إليه يوم دعونا إلى تحريركم : العمل لمصر ، لا للرجال وحدهم ولا للنساء وحدهن .

ولعلى أرى من بنت النيل الوثبة الأولى فى هذه السبيل .

الأم المثالية

■ المنزل مدرسة صغيرة يتعلم فيها الأولاد فنون الحياة فعلى الأم أن تدع أولادها يلمسون الوقائع بأنفسهم حتى يتمكنوا من مواجهة المصاعب فى صبر واحتمال ..

■ لا تدعى بناتك تسجن فى عالم الخيال ...

ذكرينهن بالوقائع ولا تدعيهن ينتظرن قدوم الرجل الكامل !

■ أحسنى سياسة مملكتك الصغيرة وتصرفى فى شئونك فى حكمة وأناة وابذلى قصارى جهدك فى إدخال السرور على قلب زوجك وأولادك ...

■ لا تنسيك واجبات الأمومة حقوق نفسك . . . اعتنى بجمالك ونضارتك وإلا فقدت شبابك وأنت فى ربيع الحياة .

■ لا تدللى أطفالك ... حاسبيهم على كل صغيرة وكبيرة حتى يستقيم اعوجاجهم ويشبوا على الخصال الحميدة .

■ زوجك . . . لا تنسيك أولادك واجباتك نحوه . . . وفرى له سبل الراحة وابذلى حبك فى السعادة وبادليه الثقة والأخلاص ...

■ الاقتصاد . . . . . دعى أطفالك يقتصدون من مصروفهم اليومى .... كونى أنت مقتصدة فى منزلك ولا تبددى ثروة زوجك إذ أن الادخار فى الحاضر يضمن المستقبل .

■ عقلك ... اقتصدى لشراء الكتب التى تفيدك فى البيت والحياة العامة .

■ أطلعى أولادك على الصحف التى يحملها أبوهم حتى يكونوا على علم بمجريات الأمور .

■ لا تظنى أن الحديث عن آلام الوطن وآماله ليس من اختصاصك بل هو واجب لتتعلم صغارك شيئاً عن بلادهم مبكرين فى أسنانهم .

امتحنوا أنفسكم ....

للدكتور ابراهيم عبده

على ظهر كراسة الرسم التى يتعلم فيها أطفال الروضة إرشادات هى عشرون نصيحة موجهة إلى كل طفل وهى نصائح تتصل بالأخلاق والنظام والنظافة ومعاملة الناس والقناعة ومعرفة الله والإيمان به ، وحين قرأتها أدهشنى أنها وضعت لأطفال لا يحسنون قراءتها ، وامتحنت نفسى فى هذه النصائح البديعة، ثم امتحنت صحبتى فيها فكان بعضنا من الراسبين ! ذلك أننا قرأنا هذه النصائح متأخرين وكان ينبغى أن نعرفها لا فى القراءة أو أثناء الدرس بل كان يجدر بمن علمونا أن يضعوها نصب أعيننا حقيقة واقعة نلمسها فيهم قبل أن نلمسها فى الأوراق والكراسات .

فنحن فى أكثر الأحيان لا نأخذ بأى نصيحة من النصائح العشرين فنحب أنفسنا أكثر مما نحب غيرنا ، ونؤخر أعمال اليوم إلى الغد ، ويستحيل على طباعنا أن تحتمل الإصغاء الى محدثينا أو تأبى مقاطعة مناقشينا ، وأكبر ظنى أنه لا يوجد بيننا من يقول الحق ولو على نفسه ، كما أن مركب النقص الذى يشغل نفوسنا يدفعنا إلى الوعد بقضاء أمور ليست فى مقدورنا .

يد الله مع الجماعة ... إحدى النصائح التى قدمتها الكراسة إلى أطفالنا وإلينا حين كنا أطفالا وإلى آبائنا فى مدارجهم الأولى ، ومع ذلك كله يعيش الوسط المصرى متفرقاً شيعاً وأحزاباً ، فى السياسة والأدب والاجتماع ، فى البيت والشارع والمصنع ، فى كل عمل نحن متفرقون فيه ، ولولا لقمة العيش التى تجمعنا للقيام ببعض الأعمال لكنا فى مجتمع كله حرب وإيذاء ، ونحن أكثر الناس سخرية بهذه النصيحة كلما جد الجد ودعا الداعى إلى البذل والفداء .

الوحدة خير من جليس السوء.. وهذه نصيحة أخرى تثير الضحك فى عرفنا ، فنحن لا نستطيع الوحدة المزعومة بل نفتش عن جليس السوء لأن فى جلسته لذة لا تعدلها لذة ، هو يحدثنا عن البيوت وما فيها ، وعن الأعراض وكيف يحسن ثلمها ، وعن الصغائر وكيف يشيعها ويكبرها ، وإذا كنت مبالغاً فيما أرويه فليعد كل قارئ إلى نفسه وليقل الحق مرة ولو على نفسه ؟!..

وتمضى الكراسة فى نصائحها ، فتدعو الأطفال إلى التمنى والرجاء إذا طلبوا من أحد شيئاً ، وتحضهم على شكر من قدم المعروف إليهم ، وأحسب أننا قلما عملنا بهذه النصيحة لأن من علمونا إياها لم يقدموا البرهان على ثقتهم فيها فأهملناها على مر الزمن .

لا تحتقر من دونك ولا تتملق من فوقك . . قد لا نحتقر من دوننا أما تملق من فوقنا فذلك مشاهد فى كثير منا ، وهذا الضعف ليس معروفاً فى الفقراء والمعوزين أو فى الأغنياء والقادرين ، بل بين هؤلاء وهؤلاء نجد أناساً يحسنون الملق ويجيدون الزلفى ، ويتبرعون بالتمسح فى أعتاب الكبار وإن لم يدع مقتضى الحال إلى التزلف والسؤال ، ولكنها طبيعة فى كثيرين ، مصدرها التربية السياسية العتيقة والنظام الاجتماعى المهلهل ، والجهل بالحق والتساهل فى أداء الواجب

وفى الكراسة دعوة لا بأس بها إلى المعنويات والحرص عليها ، والتقليل من أهمية المادة وطغيانها ، ولست أريد أن أذهب مع الكراسة إلى هذا المدى ، فكل حياة لا تستقيم وسائلها إلا إذا كان للمادة فيها نصيب موفور بيد أننى أعلم أن هذا الجيل الذى نضطرب فى أحشائه قد جعل الحصول على المادة قبلته ، وتجميع المال غايته ، وأسقط فى سبيل ذلك كل المعانى الجميلة والمثل الرفيعة ، ووصل بعض الناس إلى غايتهم بطرق يندى لها الجبين ، من رشاوى وسرقات وألوان السلب والنهب والتحايل المزرى بكرامة الإنسان ، وآلم ما فى هذا كله أن بعض الطرق التى اتبعت فى الجرى وراء القرش حصنت بالقانون وأصبح لها فى المجتمع سند على حساب العرق الذى يبذله فلاحونا وعمالنا وموظفونا ، هذه الطبقات التى إذا ذكرت القرش فإنما تذكره فى سبيل اللقمة وترجوه لستر العورة ، لا للمباذخ والترف الذى نشاهده فى شعب يكاد يموت جوعا ومرضاً .

ولست هنا فى معرض التفصيل أو التحليل لما حملته كراسة الأطفال من نصائح وإرشادات ، وإنما يخيل إلى أننا نحن الكبار فى أشد الحاجة إلى الإيمان بما حملته هذه الكراسات ، ويا حبذا لو أذاعت الصحف فى كل يوم ونشرت الحكومة بكل الطرق هذه النصائح والإرشادات .

يا حبذا لو طبعت الدولة هذه النصائح على أوراقها المالية المتداولة حتى يقرأها الناس فى كل زمان ومكان ، وحتى تصاحبنا هذه الإرشادات وتصرفنا بعض الشىء عن الإعجاب بأوراق الدولة التى أعمتنا عن كل جميل فى الحياة ؟!

في سن الخامسة والأربعين

في استطاعتك أن تقومي بجرد ما فات :

كثيرات من النساء اللواتي يعتبرن سن الخامسة والأربعين كمحطة في منتصف الطريق يأوين إليها للنظر فيما فات قبل متابعة المسير إلى الأمام . فانت في هذه السن سعيدة لأنك تستطيعين أن تعاودي السير قدماً . لقد كبر أبناؤك وبناتك وقد أخذوا يتزوجون أو يغادرون المنزل .



أنت وزوجك أصبحتما متآلفين . أنت تشعرين في قرارة نفسك أن الحب الذي بينكما مازال حاراً شديداً ولكن طول العشرة ورفع الكلفة قد أوجدا عدم المبالاة بهذه العاطفة فلا يهتم أحدكما بالتعبير عن حبه للآخر . لعلك ضجرة بالحياة قليلا إذ تشعرين أن عدم وجود الأطفال من حولك يستنفدون عنايتك واهتمامك قد جعل أيامك تبدو طويلة فارغة وتبدو حياتك خالية ليس بينك وبين زوجك شيء ينفع لأن يكون موضوع مناقشة أو حديث .

ومع ذلك فما كان لديك قط من مواضيع الحديث مع زوجك بقدر ما لديك الآن . هلا أصغيت إلى ما يقص عليك من حوادث يومه ؟ وهلا أثرت أنت مواضيع هذا الحديث بنفسك ؟ لعله قد فقد ، مع طول الزمن ، عادة التكلم عن حوادث يومه ولذلك أنت أيضاً قد فقدت هذه العادة . ربما تقولين إن حوادث اليوم تافهة لا تستحق أن تكون موضوع حديث ، ولكن بما أن الحوادث التي تثار حولنا اليوم هي من الجسامة والفخامة بمكان فربما كانت الحوادث العادية التي نصادفها في حياتنا اليومية هي أجدر بالحديث والبحث وأكثر نفعاً .

حطمي دائرة العيش الرتيب المتشابه التي تعيشين في داخلها وحاولي أن تنظمي عملا وتؤدينه . ساهمي في عمل اجتماعي أو تعلمي شيئاً جديداً ولا تبقي عاطلة فما أكثر ما في الدنيا من عمل لمن شاء ، وستدهشين أنت نفسك من تلك العذوبة التي ستصادفينها في حياتك عندما تبذلين مجهوداً جديداً في تحقيق الغايات الاجتماعيه أو الخيرية التي ستسعين إليها ستشعرين بالشباب يدب في عروقك وسيعود إليك الشباب فعلاً وسينظر زوجك إليك نظرة أخرى تختلف عن تلك النظرة التي اعتاد أن ينظر بها إليك

أما إذا كنت لم توفقي إلى الزواج فها أنت قد تخلصت في هذه السن من العوامل الجامحة الثائرة ، عوامل الغيرة والكمد ومرارة الفشل . ربما عزفت نفسك عن تغيير نوع العمل الذي تباشرينه ، ولكن لاشك أنك تعيشين على وتيرة واحدة وهذا النوع من الحياة مهما تكن فيه من راحة ودعة فهو مدعاة للضجر واليأس وخاصة إذا كنت تعيشين بمفردك .

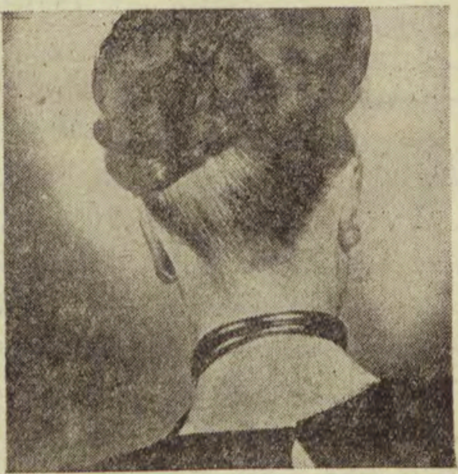
اعتني برقبتك



هل رقبتك جميلة ؟ . . إنك لا تستطيعين رؤيتها والحكم عليها ولكن غيرك يراها عنك . اعتني بها إذن بقدر اعتنائك بوجهك



ارفعي شعرك وضميه بمنشفة أو بشبكة كي تستطيعي غسلها بسهولة دلكيها خفيفاً بقليل من الكريم الذي فاض عن وجهك ثم ضعي عليها البودرة . فرشي جذور شعرك بعناية تامة حتى لا تدعي أي خصلة منه تشوه رقبتك .



قومي بهذا التمرين لتحصلي على عنق كامل الاستدارة : استلقي على كنبة بحيث يبقى رأسك مدلى في الفضاء . ارفعيه واخفضيه عدة مرات . إنه بلا شك تمرين صعب ولكن إذا أنت داومت عليه لبضعة أيام أصبح سهلا .

دلكي بعد ذلك رقبتك تدليكا دائريا يشمل الرقبة ومنبت الشعر .

في الحب ... شفاء للنفوس

الحب ... يشفى النفوس من علاتها ويطهر القلوب من أحقادها ... ولست أقصد بذلك الحب فى معناه الضيق ... ذلك الحب الذى ينشأ بين الجنسين ... ويوجد بين العاشقين .. ولكنى أعنى الحب فى معناه الأجل والأسمى ... الحب المجرد عن الذاتية والمتصف باللامركزية ... ذلك الحب السامى الذى يعمل من أجل الإنسانية ويسعى إلى إسعادها ... ولعل هذا الحب عسير المنال إذ يتطلب تهذيب النفس وترويضها على الطيبة والتسامح وقد يستلزم ذلك ضبط مشاعرها وانفعالاتها ... وتعودها على الأناة والصبر وقوة الاحتمال . .

وهذا الحب بلسم للنفوس المريضة ينزل عليها فتبرأ من علاتها ويتماثل أصحابها للشفاء القريب أو البعيد ... وهؤلاء الذين قدر لهم أن يعيشوا بدونه قوم تعساء ... أوصدت دونهم أبواب السعادة فهاموا على وجوههم عابسين مكتئبين ... يلعنون القدر وما يلعنون إلا أنفسهم ...

أعرف شخصاً عاش عابساً مكتئباً وحيداً منفرداً ... ليس له من مؤنس ولا جليس .. وقد كان ينشد الوحدة وينفر من المجالس والاجتماعات ... وكنت أجلس بجواره فألمح فى نظراته الصامتة عبارات الحزن والأسى ... ولقد تفقدت أحواله وظروفه فعلمت أنه عاش يتيما محروما من محبة الأبوين وعطفهما .. لقد طبعت نفسه على الجمود والجفاف لأنها تعطشت للحب فلم ترتو ... وسعت إليه فلم تهتد... ولقد آثر الوحدة والانزواء لأنه لم يجد فيمن حوله من يبادله المحبة ويغمره بالعطف والحنان ... ولو أشرق الحب على قلبه لهدأت نفسه الثائرة ولخرجت من عزلتها تنشد جلساء وأصدقاء . .

وأذكر شخصاً آخر ساخراً ناقداً لاذعا... كان يعيش حذراً متيقظاً يسىء الظن بمن حوله مهما كانت نياتهم ودوافعهم ... فإذا ما قابلته بالحفاوة والترحاب ازداد تحفظاً وابتعاداً ظناً منه بأنك تبغى من وراء ذلك جزاء ... وإذا ما عبست فى وجهه وقابلت جفاءه بالجفاء ... أعرض عن صحبتك واتهمك بالغباء والسفه والجنون ! .. وكنت كلما تلطفت معه فى الحديث كلما زاد حيطة وحذراً ظناً منه بأن مداعبتى إياه تخفى من ورائها مكيدة مدبرة!.. ولقد دلنى البحث على أن حياته كانت سلسلة من الاضطهادات ... فاتخذت نفسه مع من حوله هذا الموقف السلبي الذى قد لايبدو غريباً على من يعرف ظروفه وأحواله .. إنه قد أوصد قلبه دون الحب لأنه لم يشعر بصداقة من حوله وخالص نياتهم ... ولا سبيل لشفاء تلك النفس العليلة إلا بإشعارها بالحب اللامادى ... الحب المجرد عن المنفعة والأغراض ... فذلك كفيل بأن يذيب جمودها .. ويطهر أحقادها ويدعها تتفتح لتستقبل الحب من جديد

وأعرف ثالثاً عصبي المزاج يثور لأتفه الأسباب وكنت كلما حاولت استرضاءه كلما زاد تماديا وعناداً ... ولقد تفقدت أحواله فوجدت أن والدته قد توفيت منذ سنين . لقد حرمت نفسه من عطف الأمومة وحنانها. فالتوت على عودها واتخذت ذلك الموقف الشاذ

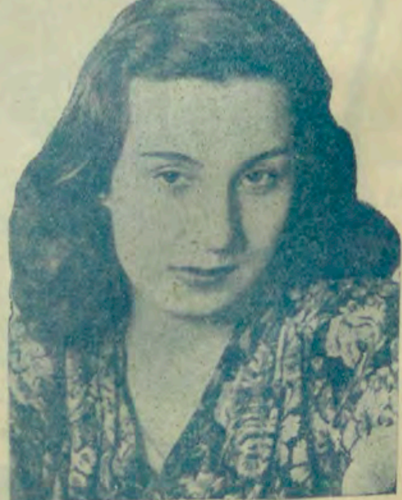
تلك هى أزمات تعترى النفوس ولو أطل الحب على تلك القلوب الحائرة لهدأت من ثوراتها ولاستمتعت بالنعيم وراحة البال . .

إن الحب (بمعناه الأعم) ينير بصائرنا ويبعث فى نفوسنا الحياة ... إنه يطهرها من الأضغان والأحقاد .. وينسينا الهموم والأحزان . . فلنفتح قلوبنا لاستقباله.. ولندعه يتبوأ عروشها وينشر بين ربوعها السكينة والاطمئنان

إحسان عسكر

ابن القصور يفقد ثروته ...

روعت الأوساط الاستقراطية بنبأ ذلك الشاب المدلل الذى ولد ثرياً وتركه القدر بين يوم وليلة معدما ! .. ماذا يكون مصيره ؟ هل يستسلم لليأس فيقتله أم أن اليأس يخلق منه رجلا جديداً ؟



بين الخير والشر ....

ويشترك فى التمثيل علوية جميل ، فؤاد شفيق ، سعيد خليل ، السيد بدير ، ثريا فخرى ، زوزو محمد .

وقد قام بإخراج الفيلم الأستاذ «حسن حلمى» خريج بيوت الفن فى انجلترا .

وقد قام بالتصوير « عبد العزيز فهمى » بفن لم يسبق له مثيل على الشاشة المصرية .

توزيع « محمد راتب » ١٠ شارع قنطرة غمره بالقاهرة .

غناء وطرب

يتخلل فيلم « الخير والشر » غناء المطربة الجديدة «نورهان» ومطرب العروبة « محمد سلمان» اللذين تعاقدت معهما شركات السينما للظهور فى أفلامهما على أثر نجاحهما العظيم فى فيلم « الخير والشر » .



يعرض بدارى سينما

أوبرا والأزبكية

ابتداء من ٣ يونيه الجارى

وقبلةٌ في الشعر حائرةٌ   أضلّها فمشت في فرقك الهادي

شَعرُ فاتِن ..

شعر المرأة هو تاج جمالها فلا بد لك أن تعنى به إن أردت أن تظهري جميلة فاتنة . وتمشيط الشعر وتفريشه هما خير وسيلة لتنشيط غدده وتقويتها فواظبي على ذلك واتبعي الإرشادات التالية ..



١ منابت الشعر محتاجة الى مساج . اعملي لها هذا المساج يوميا محركة اصابعك في حركات دائرية ...



٢ ثم اقلبي شعرك الى الأمام وفرشيه بكلتا يديك في حركات متتالية متتابعة ...



٣ ثم اقلبيه على الجانبين وفرشي كل جانب على حدة محركة يدك من الداخل الى الخارج ...



٤ وامسكي شعرك بين يديك وفرشيه على النحو المبين بالرسم ...



٥ واعتني بأطراف شعرك وواظبي على تفريشها باعتناء ...

الزواج بالأجنبيات مضيعة للقومية المصرية

للأستاذ محمد مختار موسى

الزواج شركة روحية ومادية بين رجل وامرأة فى صورة عقد يقيد حق استمتاع كل واحد من الزوجين بالآخر على الوجه المشروع ومشاركته فى أحكام القوانين الإلهية والآدمية . والخبيرون ببواطن الأمور يعلمون أن حمى الزواج بالأجنبيات قد تفشت بين المصريين فى السنوات الأخيرة ، وخصوصاً المثقفين منهم ، وسرت فى دمائهم واختلطت بعقائدهم وامتزجت بعقولهم وتفكيرهم حتى غدت الأجنبية مثلهم الأعلى فأقاموا لها فى قلوبهم أصناماً يعبدونها من دون الله وما دروا أنهم بعملهم هذا إنما يهدرون قوميتهم ويسيئون لسمعة مصر معلنين للعالم أن المصرية لاتصلح للزواج ، محقرين من شأنها ، منددين بمزاياها وفضائلها متناسين خصالها وشمائلها .

نحن مصريون دماً وروحا وخلقاً وعادات وتقاليد وثقافة ونزعة وقلباً فكيف نسمح لدمنا أن يمتزج به دم آخر ولروحنا أن تنهل من روح غريب علينا ، وكيف نتيح لقلوبنا أن تستأثر بها تلك القلوب المشربة ثقافة ونزعة لا تتفق مع ما درجنا عليه وما نشأنا فيه . . .

إن للتربية والعرف والبيئة الأثر الأكبر فى تكوين العادات والأخلاق، فالأجنبيـة تستطلع الأمور فى بلد هى غريبة عنه فتشم رائحة البخور وترى حفلات الزار والنـدب فى الجنازات وتلمح البصل أو الثوم أو رأس الثعبان أو جلد التمساح معلقاً على واجهة أبواب بعض المنـازل وغير ذلك من أمراضنا الاجتماعية المتبقية من العصور المظلمة فى تاريخ مصر والتى من أجلها أنشئت وزارة الشؤون الاجتماعية السائرة فى طريقها بخطى وإن كانت وئيـدة إلا أنها ناجحـة ناجحة ، فتسأل وتفهم وتعى ثم تنقل كل هـذا إلى أهلها وبلدها وعشيرتها فتكون أسوأ دعاية لمصر فى وقت تتقدم فيه نحو الإصلاح الاجتماعى والعمرانى لتتبوأ مكانتها بين أرقى الأمم .

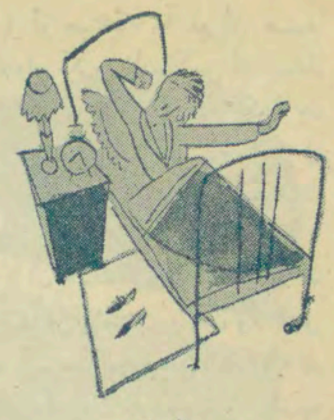
والشـعوب تتفاوت فى النزعة التى تنزعها نحو التربية وأعداء القومية ، ولعل مايؤيد اختلاف معيار التربيـة عنـد الأمم أنهم استفسروا قديماً عن السـعادة فأجاب أرسطاليس بأن الإنسان السعيد يجب أن يكون جميلا ، وذلك لانغماس الإغريق فى حياة خاصة صاروا يعتقدون معها استحالة السعادة بدون جمال . ولو سألت مصرياً قديماً هـذا السؤال لأجابك على الفور بأن من ترضى عنـه الآلهة هو السعيد بلا شك . بينما وجد الرومانى السعادة فى اقتناء العبيـد وكثرة الترف . أما نحن فلا نـكاد نتخيل السـعادة الآن إلا مقرونة بالثراء . . وهكذا ترى أن لكل شعب روح ولـكل أمة نزعة وعادات .. فلابد إذن للزواج بالأجنبية من الانهيار إن آجلا أو عاجلا لايتبقى منـه إلا مر الذكرى وقسوة التجربة . . ولو كان هذا الرأى صائباً لأخذت به الشعوب من تلقاء نفسها غير أنهم فهموا أن هذا النظام إنما يؤدى إلى ضياع القومية واختـلاط الأنساب وتبـاين الجنسيات وتشابك الديانات وتعذر الوصول إلى نسب صحيح وتعقد تتبع الأصول إلى الفروع .

لذلك فرقت الشريعـة الإسلامية الغراء بين زواج المسلمة وزواج الـكتابية فى أمور أهمها أن إختلاف الدين مانع من موانع الميراث فلا يرث أحـد الزوجين الآخر إذا مات . وينطوى تحت هذا أن الأولاد للمسلم من زوجته الـكتابية مسلمين تبعاً لدين أبيهم يرثونه ويرثهم ولا يرثون أمهم ولا ترثهم لاختلافهم معـاً فى الدين .

وللقاضى الشرعى فى مصر وحده أن يباشر هذا النوع من الزواج بعـد تحريات وإجراءات خاصـة . وقد وضعت الحـكومة لهذا الزواج وثيقة خاصة فى المحاكم الشرعيـة ذكر فيها حقوق الزوجة التى تنص عليها الشريعة الإسلامية وعلى القاضى ألا يباشر العقد إلا بعد قراءة هذه الوثيقة على مسمع من الطرفين وفهمهما كل ما اشتملت عليه وقبولهما المعاملة بمقتضاها وبمـا اقتضته باقى أحكام الشريعـة الغراء . ولعلها أحست خطورته من ناحيتيه ، ناحية الدين وناحية القومية . ويتخلص البعض من هذا المأزق بأن تسلم زوجه قبل أو بعد البناء بها غير أن هـذا الزواج مكروه لأن الأصل أن تبـادل الرحمة والمودة والعطف إنما يكون بين الزوجين من دين واحـد ولذا جاء فى الفتح « ويجوز للمسلم تزوج الـكتابيات والأولى أن لايفعل إلا للضرورة . » كما أن هـذه الزوجة التى أسلمت قد ترتد عن الإسلام بعد حين ولا تعتنق ديناً سماوياً آخر فيبطل العقد لأنه قد أصبح لا دين لها فيجد الزوج نفسـه مضطراً إزاء هذا إلى فراقها هـذا الفراق الذى يتسبب عنه أزمات نفسية مختلفة قد تودى بالزوج أو بالأطفال أو بكليهما معاً .

ولقد لمست حكومتنا هذا فحرمت على أعضاء السلك السياسى والقنصلى والممثلين الدبلوماسـيين الزواج بالأجنبيات تحريماً باتاً فـكانت بذلك حصينة حريصة على مستقبل الأمة عاملة على حفظ كيانها وصيانة قوميتها وإعلاء شأنها .

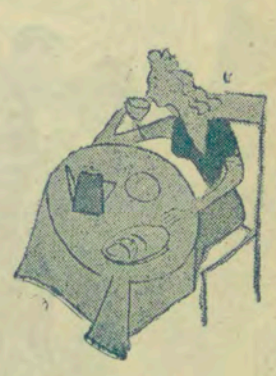
كيف أقضى يومى ؟ ...



اليقظة



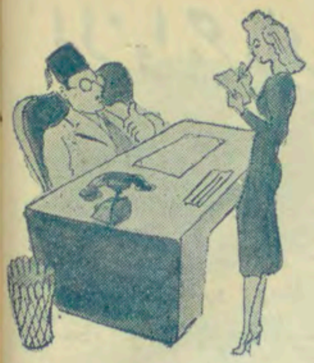
التواليت



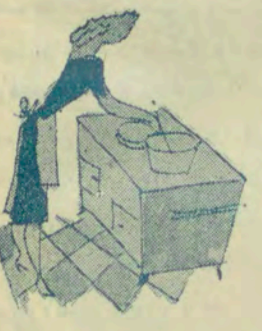
الإفطار



الى العمل



أمام الرئيس



واجب المطبخ



تسلية البيت . .



الى الأحلام

الحيـاة عبارة عن رأس مال يدر علينا ربحاً يوميـاً متساوياً قدره أربع وعشرون ساعة . ولـكن هذا الدخل « الوقت » له خاصة غريبة وهى أننا لا نستطيع أن نصرفه مقدماً فأنت لا تستطيعين أن تصرفى فى يوم الأحـد إيراد يوم الاثنين . . ولندرس معاً ميزانية يومك :

أنت تنامين من ١١،٣٠ مساء إلى ٧،٣٠ صباحاً : ٨ ساعة
ومن ٧،٣٠ إلى ٨،٣٠ تتزينين وتتناولين طعام الإفطار : ١ «
ومن ٨،٣٠ صباحاً إلى ٩ صباحاً فى الأوتوبيس أو الترام : ½ «
من ٩ صباحاً إلى ٧،٣٠ مساء تقضينها بين العمل والمشاوير والغداء : ١٠½ «
فيكون المجموع : ٢٠ «

ولن يبق أمامك إذن سوى أربع ساعات من ٨،٣٠ مساء إلى ١١،٣٠ مساء تكونين فيها شخصاً آخر بعيداً كل البعد عن مشاغل الحياة ومتاعبها .

ولنسألك عن كيفية تمضيتك هذه الساعات الأربع . أنت تمضينها بلا شك بين شغل التريكو وبين زيارة بعض الأصدقاء أو قراءة كتاب أو الذهاب إلى سينما إذا لم تكونى متعبة أو الاستماع إلى الراديو ... وعلى حين فجـأة تسمعين الساعة تدق الحادية عشرة . عندئذ تفكرين فى الذهاب إلى الفراش بعد يوم حافل بالأعمال ... وهكذا دواليك .

والآن ألا ترين معى أن حياتك أشبه بالآلة منها بالإنسان ؟ أنت تقومين بكل هذه الأعمال وكأنك مسوقة إليها مدفوعة بقوة خفية لا تدركين كنهها . ولـكن لـكى تكونى سعيدة يجب أن يكون لك هدف فى الحياة تحاولين تحقيقه . يجب أن يكون هدفك النجاح فى الحياة .

عليك أن تسألى نفسك كل يوم هـذا السؤال : ماذا على أن أفعل ؟ وإذا كنت موظفة : لم كان رئيسى غاضباً على يوم أمس ؟ ما هى يا ترى الغلطة التى اقترفتها ؟ وما هى الطريقة لإصلاحها ؟ وبذا يمكنك أن تمضى النصف سـاعة التى خصصتها للترام أو الأوتوبيس فى هذا التفكير المنتج .

أما إذا كنت ربة منزل فحاولى أن تعطى وقتك أثناء الطريق فى التحدث إلى غيرك من السيدات فتستفيدين من خبرتهن وتتعلمين منهن طرقا جديدة فى تجهيز بعض المأكولات أو تربية الاولاد . وليكن هدفك فى الحياة هو إرضاء الجميع . والسيدة التى ترضى الـكل هى التى لا يمل من عشرتها أحد . فهى تعرف كيف تسرد القصص وبأسلوب كله حياة ومرح ، وتحفظ آخر نكتة سمعتها لتقصها على أصدقائها . وهى إلى ذلك سريعة الخاطر ، معلوماتها العامة كثيرة . وبالاختصار إنها ترضى الجميع لأنها مملوءة حياة ومرحا ، ولأنها تهتم بحياة الآخرين مثل اهتمامها بحياتها .

وأخيراً تعودى أن تقولى لنفسك : « ما هو هدفى . ماذا فعلت اليوم ؟ ماذا سأفعل غداً ؟ ماذا فعلت وما الذى يجب أن أفعله لأولادى ، لمستقبلى ، لصحة جسمى وعقلى وقلبى ونفسى ؟ »

نعم ماذا عملت اليـوم ؟ حذار ... إن الوقت يمر ... إن هذه الدقيقـة سوف تمضى ... والتى تليها ... وغيرها وغيرها دون رجعة ...

ماذا عملت اليوم إذن ؟؟

عناد الأطفال

للسيدة سمية فهمى

تلبية لاقتراح إحدى قارئات « بنت النيل » من بغداد ، أتناول ما أسمته « الثورات النفسية للأطفال » . ولعلك ياصاحبتى تقصدين من هــذه العبارة نوبات التحدى والعناد التى تعــترى الأطفال فى مرحلة الحضانة (٢ — ٥ سنوات) .

وقبل أن نشرع فى معالجة نوبات الغضب والعناد هــذه ينبغى علينا أن نفهم معناها والسبب فى حدوثها . أما معناها من وجهة نظر الطفل نفســه فتعزيز طلبه وتوكيد لذاته وتعضيد لشخصيته النامية . ويرجع ذلك إلى أن الطفل يبدأ بالتدريج حوالى السنة الثانية من عمره يميز بين شخصه وبين باقى الأفراد الذين يحيطون به ، فيشــعر بذاته ويشعر أن له رغبات يتوق إلى تحقيقها ، فإذا ما حققها اغتبط اغتباطاً عميقاً وإذا ما أخفق تألم ألماً شديداً . وكلما نمت قدرته ونجح فى تأدية بعض الأعمال زها وتباهى وأحس القوة ، وإذا ما فشل فى إنجازها شعر بالنقص والأدنوية . وتدفعــه نزعة التفوق والسيطرة إلى التغلب على الصــعاب ، وقد يشله شــعوره بالنقص فينــكمش ويحجم عن المحاولة .

وبينما هو يشق طريقــه فى الحياة إذا بأعماله تتنافر مع نظام البيئة المنزلية وإذا برغباته تتصادم بالمبــادىء التى وضعها الــكبار لتربيته . وعنــدئذ تنشب معارك حامية بين إرادة الــكبير وإرادة الصغير وينشأ العناد والتحدى ويعلو الصراخ والصياح وتزلزل الأرض زلزالها . .

فــكيف يعامل أطفالنا فى هــذه المواقف ؟

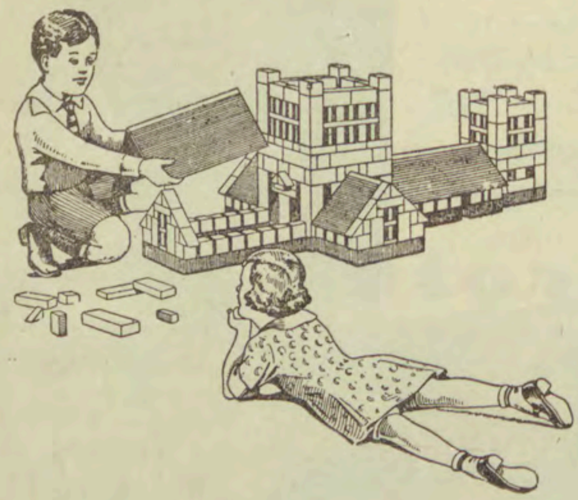
١ — إذا ما تفاقم الأمر وثارت ثائرة الطفل فلنلزم الهدوء التام ولنترك الطفل بمفرده حيناً حتى يهدأ ، ثم إذا كان الأمر الذى وقع بخصوصه النزاع أمراً حيوياً فلنعرضه ثانياً على الطفل لا فى لهجة الآمر المصر ، ولا فى هيئة المتحدى الناقم ، وإنما بهدوء وثقــة من أنه سينفذه . أما إن لم يكن الأمر حيوياً فلنسقطه . فتدعيم المودة والثقة بيننا وبين أطفالنا خــير لهم من تنفيذ أوامر لايفقهون قيمتها .

٢ — يستحسن ألا نــكثر من الأوامر والنواهى فى هذه المرحلة من نمو الطفل حيث يوضع أساس إرادته وشخصيته . ونستطيع صياغة كثير من مطالبنا فى حنان وود يستميلان خيال الطفل ويستفزان ميوله الفطرية .

٣ — ينبغى أن نهيء للأطفال فرصاً كافية لتأدية الأعمال الاجتماعية كمشاركة الأم فى بعض الأعمال المنزلية . كما يجب أن نمدهم بالمواد المختلفة لصنع الأشياء بأيديهم ، فنــكون بذلك قد أرضينا فى الطفل نزعة التفوق والثقة بالذات والميل إلى الابتــكار ، وخففنا وطأة الشــعور بالنقص الذى كثيراً مايدعو الطفل إلى العناد والتحــدى لــكى يشعر بالقوة والسيطرة .

٤ — يصح تنظيم حياة الطفل بحيث نترك له حرية الاختيار فى بعض المواقف كاختيار مكان نزهته أو الصديق الذى يلعب معه أو اللعبة التى يفضلها ، كذلك ندع الطفــل يتعلم القيام بخدمته الخاصة كاللبس والغسيل وترتيب دولاب اللعب الخ . . هكذا يتعلم الطفل أن هناك مواقف يحق له فيها إعمال إرادته والاعتماد على نفسه كما أن هناك مواقف أخرى يستحسن فيها الاعتماد على حكمة المربين .

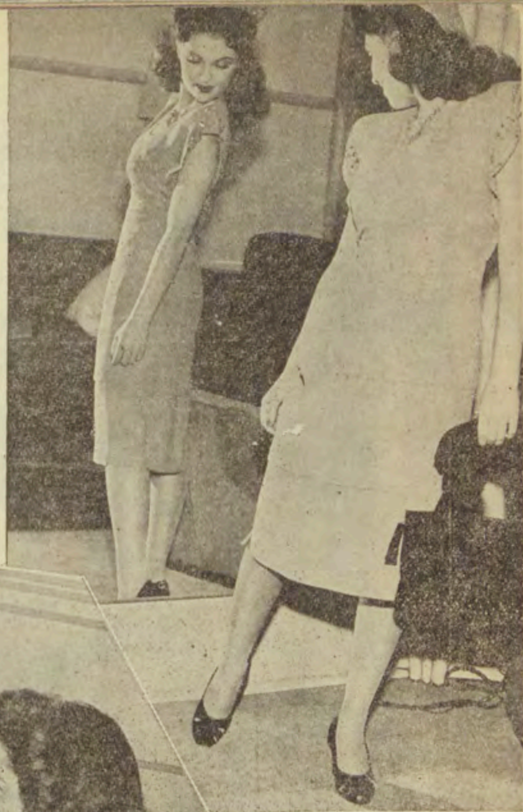
٥ — وأخيراً لنعلم أن هــذه



الأزمات تنتاب معظم الأطفال بدرجات متفاوتة ، وأنهــا تمر بأمان لو عاملنا الطفــل معاملة تساعد على نموه نمواً طبيعياً ، فلا تقلقى أيتها المربية الحر إذ أن قلقك يعكس على الطفل فيضاعف إصراره . أما إذا اســتمر العناد والتهيج إلى مابعد الخامسة أو السادسة من العمر ، وإذا تــكرر كثيراً فمن الحــكمة أن تعرضى الطفل على إخصائى فى العلاج النفسانى للاطفال .

بيفرلى تيلر نجمة مترو تنصح





١ — قبيل الخروج انظرى إلى أناقتك جيداً ...

٢ — ليكن شعرك منسجماً مع قبعتك ..



٣ — ابتسمى فى قضاء أعمالك واحتفظى برشاقة جسمك ..

٤ — فرشى ثيابك بين آن وآخر .

٥ — نظفى أظافرك بعد كل عمل



٦ — كونى مع محدثك بنفسك وعقلك ..





الزوج المثالى

« تداعب كل فتاة الآمال . . وتتمنى كل واحدة أن تتفتح لها الآفاق عن زوج مثالى . ولطالما كانت صفات هذا الزوج المنشود. وموعد قدومه هو مدار بحث وتذكير وآمال واحلام. وقد رأينا أن نستطلع رأى بعض فتيات الجامعة عن صفات هذا الزوج المثالى فكانت إجابتهن كما يلى :

الآنسة مى شاهين

الزوج المثالى هو الذى أشعر فى ظله بطمأنينة كاملة . . . هو الذى لم يتزوجنى لشعوره بالحاجة إلى إمرأة



تقيم معه . . . ولكنه لرغبته فى أن أكون تلك المرأة التى تملأ حياته . . . هو الذى اختارنى لأنه أحبنى . . وأحبنى لأنه لا يستطيع أن يعيش بدونى . . . هو الذى أشعر بين يديه بسطوة الرجل القوى . . وحنان الأب الرحيم . . هو الذى أشعر أنه زوجى وحبيبى . . وصديقى وزميلى فى آن واحد . . فإذا ما توفرت هذه الصفات فى رجل . . . فهو زوج مثالى دون شك . . .

الآنسة لطيفة طلخان

لست من عباد المال . . . ولست أعتقد أن الزوج المثالى هو الذى يحمل بين يديه مال قارون . . بل أعتقد أن الزوج المثالى هو الذى يشركنى فى حياته مشاركة فعلية . . ويشعرنى أننى عنصر هام فى حياته وتفكيره . . . والزوج المثالى فى نظرى واسع الهمة طموح الآمال . . . فلا أرضى بالخمول المتكاسل ولا أعده فى زمرة الأزواج المثاليين . . . إن زوجى المثالى لا يشترط أن يكون مثالياً ولكن لابد أن تتوافر



فيه المؤهلات التى تجعلنى قادرة على أن أخلق منه رجلاً مثالياً . . .

الآنسة صديقة رفعت

المال عندى هو كل شىء . . . فليس من المستطاع أن يبدو الزوج مثالياً مالم تتوافر لديه الأداة لأن



يكون ذلك . . . وللنساء منطق خاص وهن لا يقتنعن إلا بالوسائل العملية . . وبالمال يستطيع الزوج أن يقنع زوجته أكثر من الأدلة والبراهين . . . وبه يستطيع أن يكسب عطفها وودها . . . وحبها وإخلاصها . إن الزوج المثالى المتواضع قد ينقلب بعد فترة إلى زوج عنيد مشاكس . . . ولكن الزوج الغنى يستطيع أن يبدو مثالياً فى نظر أية إمرأة مهما كان بشع المنظر قبيح الخلقة ! . . .

إعوجاج الأسنان

للدكتور محمود الشاهد

تعتبر الأسنان المنتظمة السليمة من أهم مقاييس الجمال ، لأنها تزيد الوجه نوراً وإشراقاً وتكسب الابتسامة سحراً وحلاوة ، وهي فوق ذلك دليل الاعتناء والنظافة وعنوان النشاط والصحة .

وهذه الناحية من الجمال التي أصبح الاهتمام بها بالغاً بعد أن أدرك الجميع أثرها البعيد ، تستلزم المبادرة بالعلاج وذلك بتجميل الأسنان وتقويمها في السن المناسبة قبل أن تفوت الفرصة ويصعب الأمر .

وأهم أسباب عدم انتظام الأسنان واعوجاجها تتلخص في الآتي :

١ — التغذية الصناعية

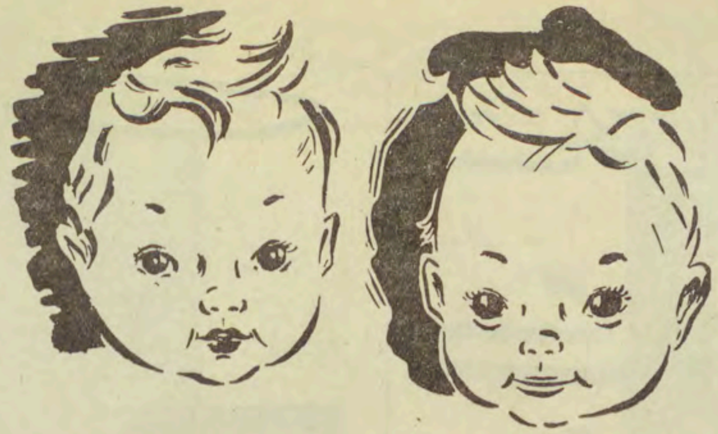
ويجب عدم الالتجاء إليها والإصرار على التغذية الطبيعية من الثدي ما دام ذلك ممكناً ، أما إذا صعبت التغذية الطبيعية أو استحالت ، فيجب تغذية الطفل بالملعقة أو بابريق الغذاء ، ذلك لأن سوء استعمال البزازات يساعد على اعوجاج الأسنان وبروزها للخارج خصوصاً في الفك الأعلى ، الأمر الذي يشوه أغلب الوجوه . وقد يزداد هذا الشذوذ ويصبح تشويها ظاهراً في حالات مرض الكساح وأمراض ضعف التغذية .

٢ — العادات الضارة

وأهمها مص الإبهام ومص الشفاه السفلى وضغط اللسان على الأسنان .

فمص الإبهام يسبب بروز أسنان الفك الأعلى أو أسنان الفكين كما أنه يؤثر على زوايا الفك الأسفل ويترك به تشويها ظاهراً . ومص الشفاه السفلى يساعد على انحراف الأسنان السفلى إلى الداخل والأسنان العليا إلى الخارج فتسبب هذه العادة « ضباً » قبيحاً .

[البقية على صفحة ٤٣]



جاءت أمطار الصيف

للدكتور مصطفى الديواني

١ — جاءت أمطار الصيف فاحذروها ! ويا ليتها كانت قطرات الغيث تأتي بخيراتها ولكنها أمراض الصيف بكل متاعبها ومضايقاتها . وليته كان الغيث السهل الميسر ولكنه السيل الكاسح المدمر ! .

٢ — ولنبدأ بأول الغيث وهو إسهال الصيف لأنه عدو الطفل الأكبر . إنه يقضي في مصر على ثلث الأطفال الرضع الذين لم يبلغوا السنة الأولى من عمرهم . ويوجد منه نوعان : النوع البسيط الذي يمضي بسلام بعد بضعة أيام يشكو الطفل خلالها من زيادة في عدد مرات التبرز مصحوبة بوعكة خفيفة وارتفاع يسير في الحرارة مع نوبات من المغص والقيء تسبب له ألماً وصراخاً . ولكن حتى هذه الحالات البسيطة قد تتطور إذا تراخى الوالدان في العلاج فتنتكس حالة الطفل فجأة وتنهار مقاومته بسرعة ويقضي في ساعات أو أيام . أما الحالات الشديدة فقد تبدو بسيطة في بدايتها ثم تتطور فجأة ، أو قد تبدأ عاصفة كاسحة فتقضي على الطفل في ساعات أو أيام قلائل . وكثيراً ما سمعنا عن أطفال كانوا يلهون ويلعبون في الصباح وهم أتم ما يكونون صحة وسعادة فاذا بهم في المساء على حافة القبر يعانون السكرات نتيجة إسهال فجائي حاد .

٣ — وأول ما يلاحظ في مثل هذه الحالات قيء مستعص يعاود الطفل كلما تناول أي سائل أو غذاء ، ويكثر عدد مرات التبرز ويتغير لونه ورائحته . ولكن حذار من الاعتماد كلية على شكل البراز ، فقد يحدث في الحالات الشديدة أن يتبرز الطفل مرتين أو ثلاثا فقط ، وقد لا تدل رائحة البراز على وجود عفونة أو تخمر فينحدر الطفل سريعاً نحو الهاوية قبل أن يشخص الداء على حقيقته . ويمكن إدراك تطور الحالة إلى الأسوأ باشتداد حالة القيء بحيث يستعصى على الطفل أن يتناول أي سائل مهما كانت طبيعته ، وينقص وزنه وتغور عيناه وتجف شفتاه فيفتح فمه ويدلى لسانه إلى الخارج باحثاً ومطالباً بجرعة ماء سرعان ما يتقايأها عقب تعاطيها .

٤ — وفي علاج هذه الحالات أود أن ألفت النظر إلى نقطتين هامتين : الأولى أن نمنع الطفل من تناول أي غذاء ، بل نقتصر على إعطائه سوائل بسيطة كمنقوع الينسون أو الكراوية

[البقية على صفحة ٤٣]

الجلد ووظائفه

للدكتور عبد الغفار الشرقاوي

هو عضو حساس يختلف باختلاف المناخ والسن والنوع والصحة والجنس بل باختلاف مكانه من الجسم الواحد . فهناك فرق شاسع بين لون الجلد في الجنس الأبيض ولونه في الجنس الأسود حيث تكثر المادة الملونة للجلد لتقي الأنسجة الداخلية من أشعة الشمس وحرارتها . كما يلاحظ رقته وسهولة امتداده حول العين وسمكه وصلابته في بطن اليد والقدم . وإذا أمعنا النظر في جلد الإنسان نجد أن به خطوطاً سطحية أو عميقة تختلف باختلاف مكانها ، وهي تتكون نتيجة اتصال الجلد بالأنسجة التي تحته متأثرة بترتيب الألياف الجلدية وبالحركة التي يقوم بها العضو ، وقد تسير في بعض الأحايين في خطوط متوازية كما في القدم وراحة اليد ، وهذا التخطيط ثابت في الشخص الواحد إلى حد أنه يستعمل في التعرف على شخصيته كما يحدث في تحقيق شخصية المجرمين بنقل بصمات أصابعهم .

وينقسم الجلد إلى ثلاث طبقات :

١) الطبقة الخارجية : وهي في تجدد دائم وتخرج منها الأظافر .

٢) الطبقة الوسطى — أو طبقة الجلد الحقيقي : وتحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب والأوعية الليمفاوية وبعض العضلات الصغيرة وبصيلات الشعر وغدد العرق والغدد الدهنية .

٣) الطبقة الداخلية — أو طبقة ما تحت الجلد وتتجمع بها المواد الدهنية في الجلد كما يوجد بها بعض الغدد وتمر بها الأوعية الدموية والأعصاب التي تغذي الجلد الحقيقي وتتوقف جاذبية الجلد وجماله على كيفية تكوين هذه الطبقة .

[البقية على صفحة ٤٠]

بنت النيل فى مصر القديمة

للدكتور على ابراهيم حسن

وصل الباحثون فى تاريخ مصر ، إلى أن المرأة المصرية القديمة كانت تتمتع بمركز ممتاز فى الهيئة الاجتماعية ، بل نالت من الدولة حقوقاً لم تنلها المصرية حتى اليوم ، بحيث أنها كانت مساوية للرجل فى الحقوق المدنية والدينية . فمن الثابت أنها كانت تختلط بالرجال ، وتشترك معهم فى حفلاتهم ، ورحلاتهم . وكان الملوك يفخرون بما تتمتع به المرأة من حرية ، حتى إن رمسيس الثالث كان يعمل دواماً على جعل المرأة محترمة تذهب إلى حيث تشاء دون أن يتعرض لها أحد من الناس . وقد اشتهرت المرأة المصرية القديمة بالعفة والطهارة ، وساعد على ذلك أنها كانت على جانب كبير من العلم ، بحيث أنها أحسنت استعمال الحرية التى منحت لها . يقول الحكيم آنى : « إذا وقعت عيناك على جارتك فلا تتعمد رؤيتها ثانية » كما كان يحرم على الزائر « أن يتطلع إلى خدر نساء مضيفه » . . .

أما من ناحية اختيار زوجها فقد كان يسمح لها باختيار الزوج الذى يوافقها. فلم تكن تتزوج دون استشارتها ورضائها . وكان ينص فى عقود الزواج على تمتع المرأة بحقوق الرجل بل أكثر منه . فأحياناً كان يدفع الرجل مهراً ، وأحياناً أخرى كانت المرأة تدفع مايعرف الآن باسم « الدوطة » . ولكن هذه الدوطة كانت تعتبر إذ ذاك من حق الزوجة بحيث يمكنها استرجاعها متى انفصلت عن زوجها . أما إذا ماتت فإن هذه الدوطة ترجع إلى والديها إذا كانا أحياء وإلا فإلى أقرب أقربائها .

على أن الطلاق وتعدد الزوجات كانا من الأمور المسموح بها فى مصر القديمة ، ولكن كانت تحول دونهما قيود قاسية تجعلهما فى حكم المستحيل . فقد كان الزوج يتعهد أحياناً لزوجته بأن يتنازل لها عن أملاكه إذا طلقها ، كما كان يصرح للزوجة بأن تطلق زوجها إذا خانها ، وأحياناً أخرى كان يشترط أن تكون العصمة فى يد الزوجة ، وعلى أى حال فإن الطلاق فى ذلك العصر كان أمراً ممقوتاً .

وكان الزوج يتعهد بأن يعامل زوجته بالرقة واللين ويعطيها مصروفا خاصاً كل شهر ، ويحضر لها كل ما تحتاج إليه من العطر والزينة ، فقد كانت المرأة تخرج سافرة وبكامل زينتها ، أنيقة الملبس ، محلاة بنفيس العقود والأساور والخواتم والأقراط ، معطرة بأفخر العطور ، مزججة الحواجب ، مكحلة العينين ، مرسلة الشعر ، وفى ذلك يقول الكاتب المصرى الشهير « بتاح حتب » ينصح الزوج بأن يحب زوجته « أحب امرأتك حباً خاصاً ، وقربها إليك ، وسمها أسماء معززة ، وأعطها كفايتها من الطعام والشراب، واشتر لها العطر . ولا تكن خشناً فى بيتك ، فاللين يحرك قلب المرأة والغلظة تستفزها» .

واتجهت المرأة فى مصر القديمة اتجاهاً فنياً خاصاً ، فكان بعضهن يغنين فى الحفلات بما وهبنه من صوت رخيم ، وينشدن فى الأعياد الدينية أناشيد خاصة . وكانت المرأة تعزف على الآلات الموسيقية : كالناى والعود والأرغول وغيرها ، وترقص رقصات دينية فى المعابد والهياكل . ولم يكن لعبها على تلك الآلات الموسيقية ، وغناؤها ورقصها من الأمور المشينة ، فقد كانت تلك الألوان من الفنون مباحة عند المصريين ، لأنها كانت تعتبر أعمالا دينية مقدسة كأعمال الكهنة تماماً . وكان هناك نوع آخر من الرقص الذى كان يعرف « بالرقص العائلى » ويشبه الرقص الأوربى المصحوب بالموسيقى .

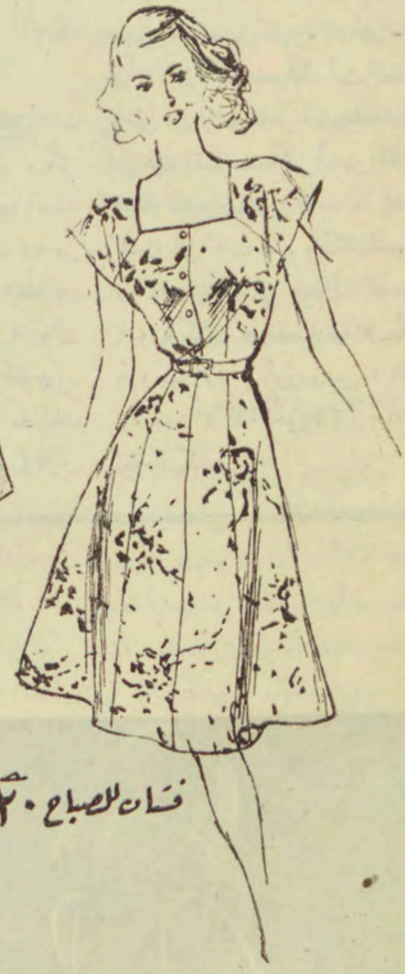
أما من ناحية الوظائف فقد كانت مفتوحة أمام المرأة المصرية . ويكفى أن نعلم أنه كان يعهد إليها أحياناً بوظائف الكهنة ، التى كانت تعد من أسمى وأعلى الوظائف عند المصريين القدماء ، ففى عهد الرعامسة تولت امنرديس رياسة كهنة آمون . ويحدثنا التاريخ عن ملكات مصريات بلغن أعلى درجات العظمة ، وقاربن حد الكمال فى الهمة وبعد النظر وحسن تصريف الأمور . ومن بينهن خنت كاوس ، وحتشبسوت ، وكليوبترا .

وحتى الملكات اللائى لم يتولين العرش بمفردهن كن يشتركن مع أزواجهن الملوك فى إدارة دفة الحكم .

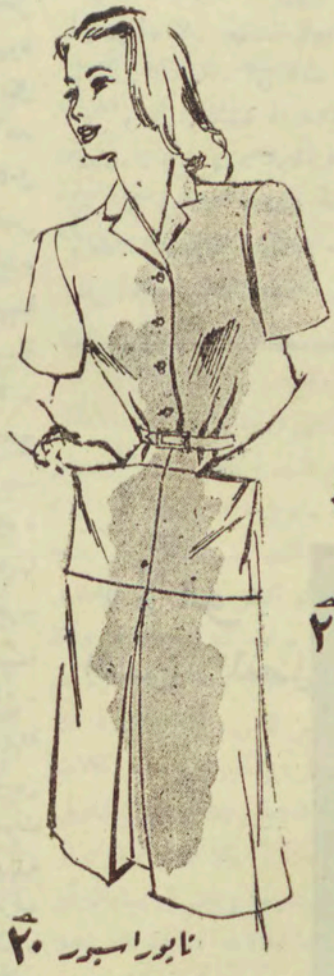
وإذا كان الرجل المصرى القديم قد بلغ احترامه للمرأة أنه اطمأن إلى حكمها له ، ودان لها بالخضوع والولاء فليس هذا عليها بكثير ، إذ أن الباحث فى الأديان القديمة يجد أن المصرى رضى عن طيب خاطر أن يتخذ له آلهة من بين النساء . ومن أشهر آلهات قدماء المصريين : « نوت » إلهة السماء التى كانت تعتبر ملكة المعبودات و« إيزيس » التى كان المصريون يحبونها كثيراً ويفضلونها على أخيها وزوجها الإله « أوزوريس » العظيم و« معت » إلهة الحق ، و« سافخ » إلهة الكتب .

باترونات بنت النيل

«ارسلي مقاساتك وثمن الباترون نرسله لك فوراً مع الشرح الوافي»



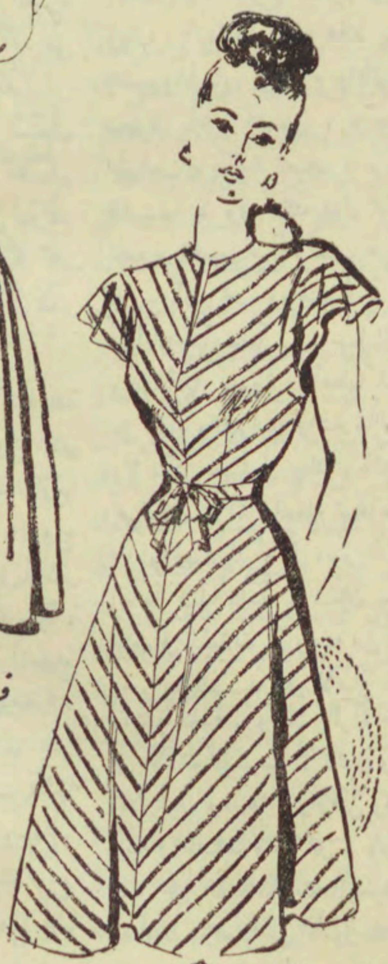
فستان للصباح ٢٠



تايور اسبور ٢٠



فستان للبلاج ٢٠



فستان اسبور ٢٠

طريقة تفصيل فستان كامل

١ — ارسمى مستطيل طول الكزاك مع طول الجونيلة ، فمثلا :

طول الكزاك ٤١ + ٦٠ طول الجونيلة = ١٠١ سم

٢ — عرض المستطيل . نصف الصدر فمثلاً ٤٦ + ٣ = ٤٩ سم

عندك الآن مستطيل طوله ١٠١ سم وعرضه ٤٩ سم

٣ — ارسمى خطاً فاصلاً بين طول الكزاك فقط الـ ٤١ سم . جرى خطاً فى العرض .

٤ — ابدئى فى عمل الكزاك كما شرحت لك سابقاً ...

٥ — اطرحى نصف الصدر من نصف الوسط فمثلا نصف الصدر ٤٩ — ٣٦ = ١٣ ÷ ٢ = ٦½

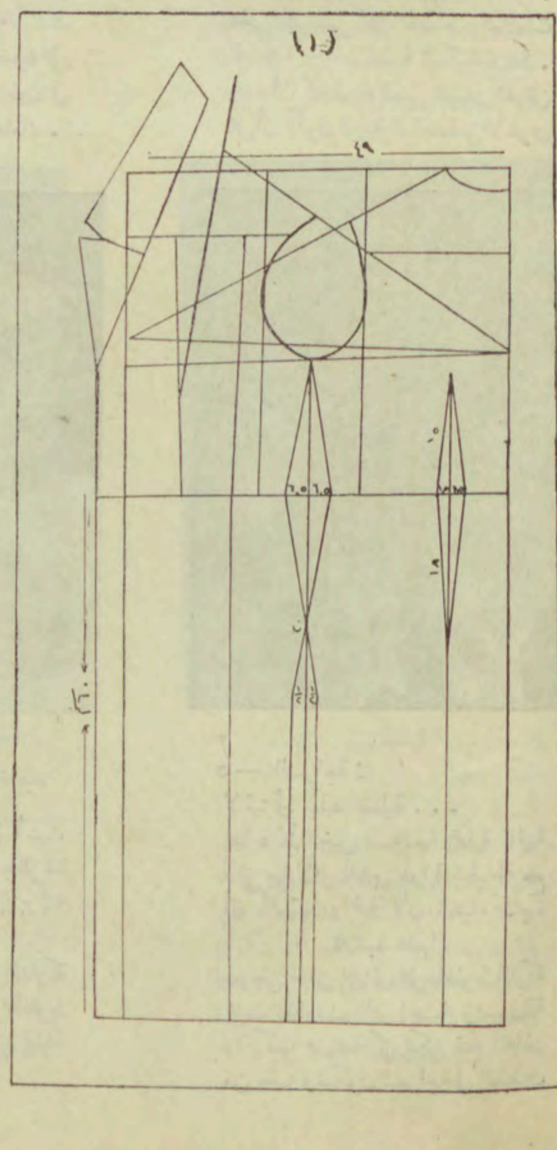
٦ — أمامك فى الكزاك خط فى نصف دائرة الباط تماما .

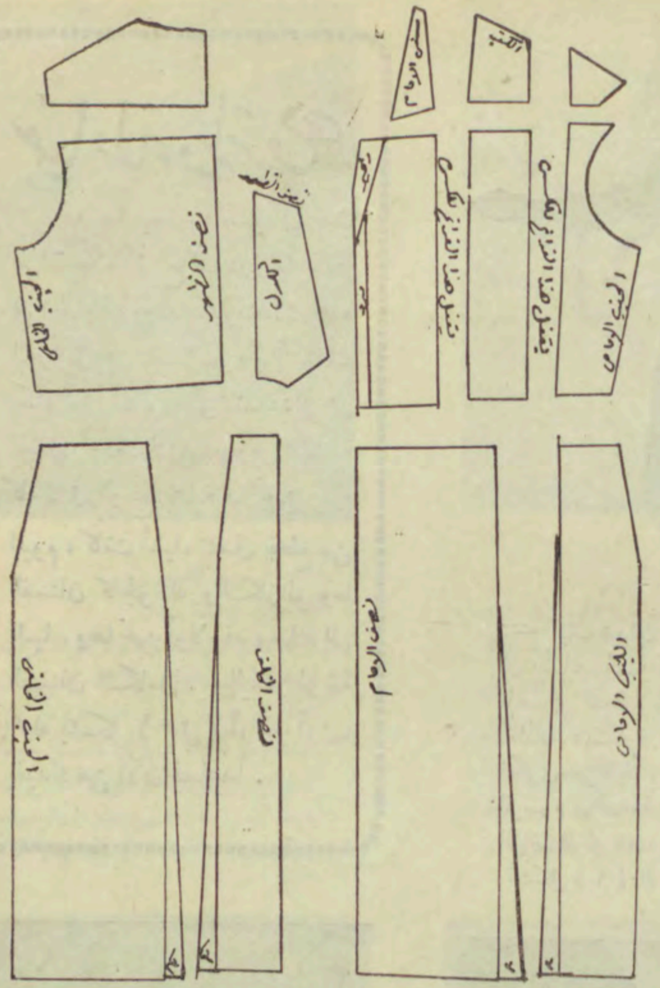
اطرحى من كل جهة منها ٦½ سم لعمل الوسط .... جرى هذا الخط إلى نهاية طول الجونيلة .

٧ — انزلى من الوسط على هذا الخط إلى أسفل بمقدار ٢٠ سم لعمل أكبر حجم .

٨ — اطرحى نصف الصدر ناقص نصف أكبر حجم فمثلا ٤٩ — ٥٠ = ١ ÷ ٢ = ½ سم

٩ — من عند نقطة الـ ٢٠ سم زيدى نصف السنتيمتر من كل جهة (انظرى الرسم أمامك) جرى خطاً يصل إلى الـ ٥ سم التى تضيفيها للذيل .





رفو الجوارب

يبسط الجزء الضعيف المراد تقويته فوق بيضة من الخشب أو يشد على إطار دائرى من الخشب ، ثم تمسك باطار آخر ينزلق داخل الأول ، ويجب ألا يبالغ فى شد الجورب .

ثم يبدأ بغرز إبرة الرفو فى النسيج على مسافة سنتيمتر من الجزء المراد رفوه ... ثم يؤخذ على سن الإبرة خيط ويترك خيط . . . وهكذا إلى أن تتراكم الخيوط على طول الإبرة ، ثم تسحب الإبرة مع ترك جزء من نهاية خيط الرفو مقداره ٢ ونصف سنتيمتر ، بحيث يكون الإبهام دائماً فوق النسيج ، ومتى انتهى الصف الأول ابدئى بالصف الثانى ويؤخذ على سن الإبرة .

الخيوط المقابلة للغرز التى تركت فى الصف الأول ، وتترك فى نهاية كل صف ثنية من خيط الرفو لمنع شدة جذب الخيط بعنف أثناء العمل ، وللمساعدة على مرونة الجورب عند استعماله . . . وفى الصفوف الخمسة الأولى يجب أن يزيد كل صف عن سابقه غرزة ، وبعد ذلك تكون الصفوف ذات طول واحد إلى أن يغطى الجزء الضعيف وتكون غرزة الرفو جزءاً من أعلى الثقب وجزءاً من السفلى وبعد ذلك يملأ الجزء الذى رفى أولا مع ترك ثنية فى نهاية كل صف . . . ثم يدار الجورب فيصبح الجزء العلوى والجزء السفلى للثقب على الجانبين ... ثم يبدأ بالصفوف الأولى التى تكون متقاطعة مع الصفوف الثانية.

ثم يؤخذ على سن الإبرة خيط من الصفوف الأولى ويترك آخر ، وهكذا إلى أن تصل الصفوف إلى نهاية الصفوف الثانية فيتكون من الطبقتين شبكة على الثقب ، وقد يمكن جعل الرفو على شكل دائرى أو مربع

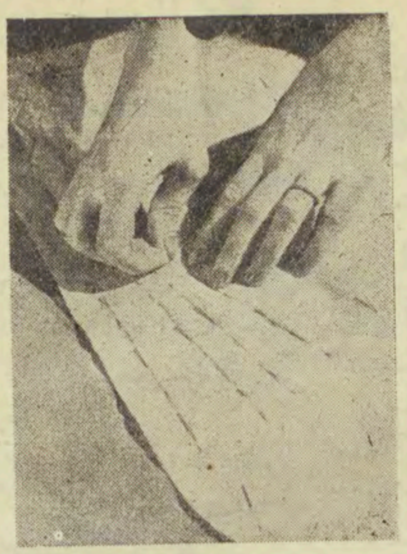
عفيفة الجمل

خياطة وباترون

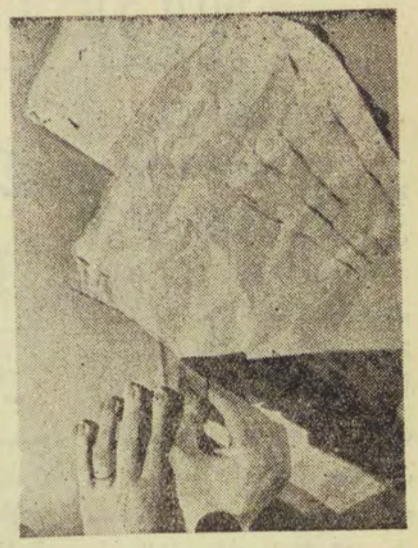
لقد صاحبتك يا سيدتى ست مرات وأنا أشرح لك دروساً مختلفة فى الخياطة ، وقد نشرت لك هذه الدروس على التتابع ولم أكلفك بكثير من الصور التى تساعدك على العمل، وذلك لأن الدروس السابقة كانت فى الواقع بداية لما نحن فيه اليوم ، كانت أشياء تتصل بقطع من الفستان كالجونيله والكازاك وما إليها ، وها نحن أولاء قد وصلنا إلى الفستان الكامل . وإليك طريقة عمله بشكل (عملى) أرجو أن يفيدك من الآن فصاعداً .



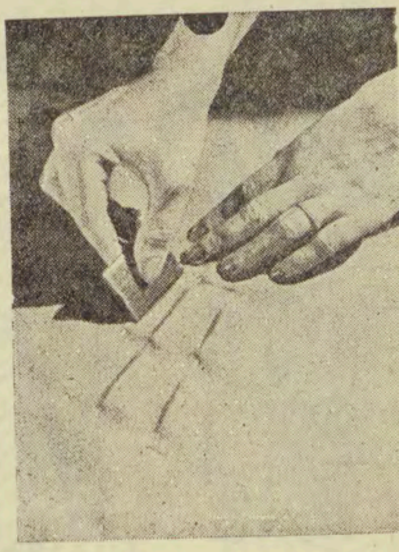
١ — كيف تبدئين :
إن البداية الحسنة تأتى بنتيجة حسنة ، فاحذرى العجلة . إن هذا الرسم الذى أمامك عبارة عن صورة لفستان ففكرى معى قليلاً وابدئى بقص الأرنيك المرسوم فى الصفحة (١٧) وضعيه على القماش المراد تفصيله كما هو مبين فى الشكل (١) الذى ترينه أمامك .



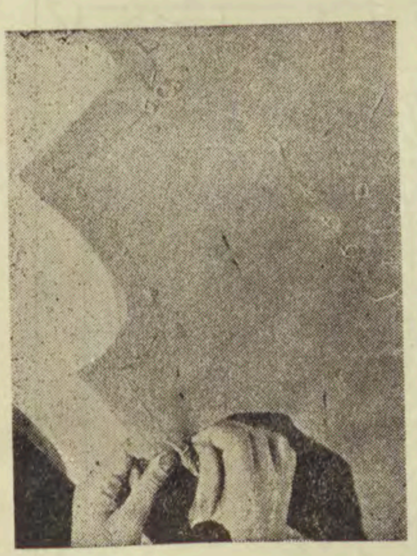
٢ — علام القصات بالدبابيس :
على مهلك ... لا تكونى متعجلة ... إن أفضل طريقة لعلام القصات هى الطريقة المعروفة ، طريقة الدبابيس . علمى بالدبابيس كل الخطوط والعلامات الداخلية — المنسات ، الكرات إلخ . يجب أن تخترق الدبابيس طبقتى القماش على أن تكون قريبة الواحدة من الأخرى



٣ — رسم الأطراف :
العملية هنا دقيقة فأعدى نفسك واعملى دائماً على أن تكون يداك نظيفتين سواء كان ذلك فى أصابعك أو فى بطن يدك خذى ماركة للتعليم وارسمى بها بكل دقة حول الباترون لكل قطعة منه . اتبعى بالضبط طرف الباترون بخطوط مستقيمة ثم ضعى خطوطاً صغيرة (Rencontre)



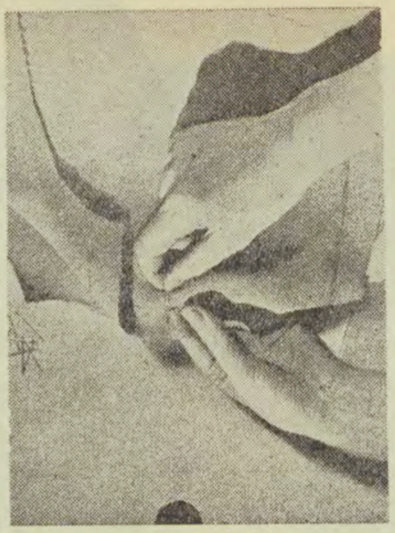
٤ — رسم الكسر :
احذرى . . .
والحذر منصب هنا على عدة أشياء أولاً نظافة الأصابع واليدين وطريقة قلب القماش فذلك يحتاج إلى براعة وخفة ونظام .
اقلبى الشغل ، علمى القماش بالماركة على الدبابيس لكل الخطوط والخطوط الصغيرة (Bencontrel) كونى دقيقة فى عملك



٥ — السراجة :
لا تهزئى بهذه العملية . . .
إننا دائماً نتخيل السراجة عملية تافهة فنلقى بها لأقل الناس دراية بالخياطة مع أن أهميتها واضحة لأن أشياء كثيرة تترتب عليها
سرجى طبقتى القماش على خطوط الماركة بحيث تكون السراجة واسعة واتركيها مرتفعة كى يمكن فتح القماش من بعضه وتكون السراجة فى الطبقتين



٦ — اقطعى خيوط السراجة :
لا أزال أنصح . . .
نظافة الأصابع واليدين ضرورية وكذلك المقص ، أبعديه عن الزيت أو الهباب واجتهدى أن يكون حاداً ليؤدى وظيفته أحسن الأداء .
باعدى بين نصفى القماش وقصى السراجة بالمقص مراعية أن تتركى نصف السراجة فى كل جهة من كل قطعة من الباترون



٧ — ضم الأجزاء :
لقد وصلنا إلى موقف دقيق ، ذلك أننا بدأنا فى مرحلة تستوجب الدقة المطلقة ، لأن العملية كلها تتوقف على هذه النقطة فإنه يجب أن تتطابق الأجزاء على بعضها ، انظرى الصورة تبين لك كيفية وضع الدبابيس لضم خيط السراجة قبل تسريج القطعتين معاً



٨ — تسريج القطع :
الملاحظة الدقيقة . . .
لا تعتمدى على ذكائك ولا على قدرتك فى فن الخياطة ، لذلك ننصح أن تفكرى جيداً فى ألوان الخيوط التى تستعملينها لذلك يجب أن تأخذى خيط السراجة من لون آخر حتى لا تخلطى بين خيط السراجة ، ضمى قطع الكرساج مع بعضها ، كذا الجونلة والأكمام



٩ — تثبيت الخياطات :
لقد وصلنا . . .
ألست مرتاحة الضمير ؟
إنك صنعت ثوبك بنفسك ولم تتكلفى شيئاً وها أنت ذى بدأت تعملين له « البروفات » ولكن بعد البروفة نثبت الخياطات على الماكينة بعد أن تكونى قد نظفت كل قطعة من قطع السراجة الصغيرة كى لا تكون ملصقة بغرزة النباتة . . .



١٠ — تنظيف الخياطات :
هذه العملية . . .
قد تضايقك وتكلفك وقتاً وجهداً لأنها تبدو عند الكثيرات عملية تافهة لا تستحق الأيدى العظيمة التى قصت الثوب ولكن اجتهدى أن تقصى بنفسك الخياطات كما هو مبين فى الصورة وهذه ضرورية لخياطة الكرساج كى لاتكون مشدودة والفقى بغرزة ضيقة



١١ — النهاية :
مرحى . . . مرحى . . .
لقد بلغت النهاية ، وسوف يلقاك زوجك بعد عودته من عمله معجباً بك مؤمناً بأنك « ست بيت » من الطراز الأول ولكن إياك أن تنسى ثنى الذيل بضعة سنتيمترات ولفق الطرف لفقة رفيعة ثم اثنى بضعة مليمترات وثبتى اللفقة فى نفس الفستان

نجوم فى "المايوهات"...

[بمناسبة الصيف]

برزت هذه النجوم فى « مايوهاتهن » فإذا سواحل أمريكا تتأثرهن ...

وها نحن أولاء نعرض هذه المايوهات فى الوقت الذى تعرضها فيه أوربا وهكذا لم تعد سواحل أوربا أسبق من ساحل الإسكندرية .



جلوريا جان "نجمة يونيفرسال"



ايفون دو كارلو نجمة يونيفرسال



بربارا باتس نجمة يونيفرسال



السيدة راقيه ابراهيم

صاحبة أفلام راقيه تعرض ثانيا على ستار سينما ستوديو مصر

دنيــــا

ابتداء من الاثنين ٣ يونيه . بطولة راقية واحمد سالم : إخراج كريم



يونيفرسال جوان بنيت

بطلة فيلم (الشارع المشبوه) إخراج والتر واجنر



يونيفرسال ماريا مونتيز

بطلة فيلم (طنجه) الذى يعرض قريباً


احدث
الأزياء

تحفظ في "المايوهات"...



[بمناسبة الصيف] هى « مايوهات » أكثر « تحفظاً » وأبسط مظهراً... ولعلها صنعت « لرأس البر » ! حيث البساطة والاحتشام ..







بريد بنت النيل



المجهولة بصدفا الفار — بنى مزار

الأصناف التى تطلبينها ستنشر تباعاً فى الأعداد القادمة .

ما يخص حب الشباب — سبق نشر ذلك فى الأعداد السابقة .

جميل سعد الدين الخطيب بالموصل — العراق

نشكركم لاهتمامكم بالدروس الموسيقية وأنصحك بشراء الكتاب الآتى فسيفيدك كثيراً :

The Rudiments of Music
by
ORLANDO A. MANSFIELD.

إلى متألمة جداً بالثانوية

احضرى لعرض نفسك على طبيب بنت النيل الإخصائى فى أمراض العيون

النقط السوداء

تعرضى وجهك لمدة ١٠ دقائق لبخار الماء المغلى — فى الحال المسام تتفتح وبأظافرك أمام مرآة وبلين انزعى كل بقعة سوداء فى وجهك .. وبعد ذلك ضعى على وجهك كريماً مغذياً للجلد تحصلين عليه من أى أجزاخانة .

فردوس صالح — طنطا

هناك أشعة خاصة لمعالجة الأجزيم فاستشيرى طبيباً فى هذا الشأن . . . وخير وسيلة للتخلص من آلام الزور هى إزالة اللوزتين ...

محمد يوسف عساف — الاسكندرية

تلك فكرة لا يصح مطلقاً أن تدور فى رأس شاب مثلك . انتزع حبها من قلبك . . . تناساها . . . تجاهلها وثق بأن ذلك سيثير اهتمامها ويجعلها تسعى إليك من جديد ..

منار محمود — مصر

خذى إيوكاسيوم . . . وتناولى حبوب ڤيتامين ١ ، د تستردين صحتك بسرعة فائقة ...

ب . د — القاهرة

بشرتك دهنية فتجنبى إطلاقاً تناول المواد الدسمة . ووضع الكريمات الدهنية . . ولإزالة البثور يحسن عمل حمام بخارى لوجهك كل يوم قبل النوم

إنصاف محمد على — فاقوس

يا إنصاف تزوجى ممن تحبين وحاولى إقناع والديك بوجهة نظرك ..

عبد المنعم رزق — دمياط

تفصح عيون المرأة عما تضمر . . ولذلك كانت العيون المعبرة فى عرف الرجال أكثر جاذبية من العيون الجميلة ..

إبراهيم ثابت — شبرا البلد

إنك مقبل على عمل خطير .. وقد تكون زوجتك مظلومة . . فتأكد من إدانتها .. وفكر روياً قبل الإقدام على أى عمل ..

مصطفى محمد الخياط — الاسكندرية

الحب بين الزوجين ينمو ويطرد بحسن المعاشرة وطيب المعاملة ..

ف . كامل — المنزلة

ربى بياض البيض جيداً . . . ثم ضعى عليه قليلا من اللبن وادهنى وجهك بالمزيج يومياً تحصلين على نتائج مرضية .

حائرة ...

لأهلك حق عليك ... فاحرصى على رضائهم وحافظى على تقاليد العائلة — وأما عن الرياضة فيمكنك ممارستها بطرق أخرى .

عبد الله فوزى — بغداد

يبدو لى أنك حديث فى «الكار» أبق على صديقتك الأولى ولا تؤمن بالحب من أول نظرة ...

صفية أحمد — الاسكندرية

دلكى منابت شعر رأسك بزيت زيتون دافئ .. وواظبى على ذلك يومياً ويمكنك استبدال زيت الزيتون بزيت الخروع الذى ينشط الغدد ويزيد فى غزارة الشعر .

يسرى — بيروت

هناك أشعة خاصة لإزالة شعر الذقن فاستشيرى طبيب فى هذا الشأن . . وأما عن الشعر البادى فى سائر أجزاء جسمك فيمكنك إزالته بمسحوق خاص موجود فى الصيدليات .

ن . ميخائيل — المنيا

إذا كانت بشرتك دهنية استعملى كولد كريم . . وإذا كانت جافة استعملى كريماً دهنياً وتخيرى الماركات المشهورة كماكس فاكتور وإليزابث أردن ولانكوم ...

روحية فهمى

لا تدعى الفرص تفلت من يدك ... تزوجى ممن يتقدم إليك مادام مناسباً ولا تجعلى مستقبلك رهن طفلك ..

حائرة — الإسكندرية

اعملى حمامات البخار دون مكمدات إن خشيت من نتائجها .. وقللى من استعمال الكريمات المدهنة بقدر الإمكان

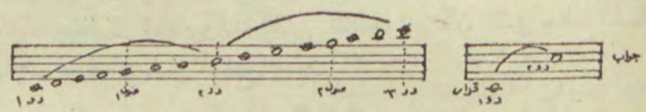
فتحية أحمد حسين

سنجتهد حتى نحقق طلباتك على صفحات بنت النيل .

الموسيقى

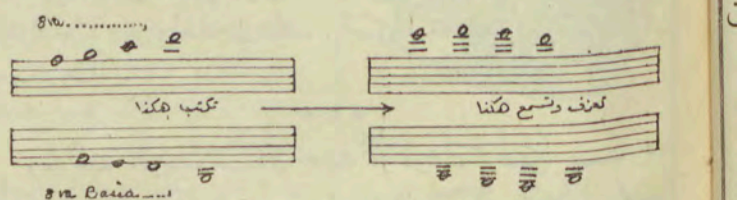
الأوكتاف OCTAVE

كلمة أوكتاف مشتقة من الكلمة اللاتينية (Oktavus) ومعناها ثمانية . ولقد تعلمت من الدرس السابق أن السبع نغمات تتكرر صعوداً أو هبوطاً . فلو بدأنا سلسلة صاعدة مثلا بنغمة — دو ١ — نجد أن النغمة الثامنة هى أيضاً — دو ٢ — ثم ما يأتى بعدها ما هو إلا جوابات للنغمات التى تلى — دو١ — والمقصود بجواب النغمة هو أنها تكون من نوعها إلا أن عدد ذبذباتها ضعف عدد ذبذبات الغليظة وهى التى تسمى بالقرار . والمسافة التى بين كل نغمتين تحملان اسماً واحداً وموجودتين فى مجموعتين متجاورتين هى ما يعبر عنها — بالأوكتاف — انظرى الشكل الموضح :

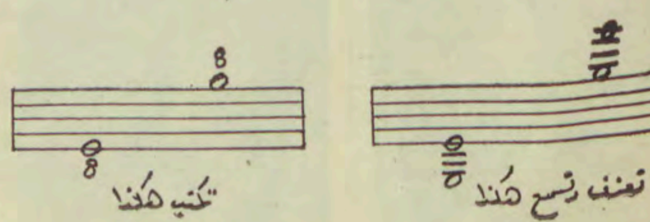


علامة الأوكتاف

لا يستعمل عادة من الخطوط الإضافية أكثر من خمسة خطوط وذلك تيسيراً لسرعة قراءة النوتات التى ترسم عليها . وفى حالة الاحتياج إلى تدوين نغمات حادة جداً أو غليظة جداً ويتطلب تدوينها على المدرج الاستعانة بعدد كبير من الخطوط الإضافية فيستعمل لذلك العلامة المسماة (Ottava) ، وترسم هكذا : (... ... ... 8VA) أو (... ... ... 8VA) ، وهى عبارة عن رقم ثمانية الأفرنكى يمتد بجانبه خط إما متعرج أو منقوط . وهذه العلامة إذا ما وضعت فوق عدة نوتات فإنها ترفعها أوكافاً واحداً . وإذا وضعت تحت النوتات وبجانبها كلمة (Bassa) فإنها تخفضها أوكتافاً — والشكل الآتى يفسر لك ذلك :



وإذا أردت كتابة نوتة موسيقية لكى تعزف هى وجوابها أو قرارها فى آن واحد فضعى فوق النوتة أو تحتها الرقم 8 أو (All'Ottava) أو (All 8 VA) . ووضع إحدى هذه العلامات فوق النوتة يعنى عزفها هى وجوابها فى آن واحد . ووضعها تحت النوتة يعنى عزفها هى وقرارها فى آن واحد — أنظرى الشكل :



أقوال فى المرأة

— تبدأ المرأة تستعد للحب ، وما زالت رضيعة فى مهدها .

(هوراس)

— لا توجد إمرأة دميمة ولكن توجد سيدات لايعرفن كيف يتجملن.

(الكسندر ديماس)

— لو كان الجمال كل ما فى المرأة لاستهدف الرجل إلى أخطار كثيرة .

(نيتشه)

— المرأة الطيبة تلهم الرجل ، والذكية تثير اهتمامه ، والجميلة تبهره أما المرأة الحنون فهى التى تتزوجه .

(حكيم)

— المرأة الجميلة خمر ، والمرأة المتعلمة فاكهة ، والمرأة الفاضلة غذاء ويستطيع الرجل أن يعيش بلا خمر ، ولا فاكهة ولكن لايستطيع أن يعيش بلا غذاء .

(حكيم)

— إذا تحطم قلب المرأة الزجاجى، عجز الرجل عن إصلاحه ولو كان ملك الزجاج فى العالم .

(الممثلة مارجى ستيوارت)

— إن المرأة تستطيع أن تحصل من زوجها على كل شىء إذا سدت جوعه وأراحت أعصابه .

(اليوت)

— مهما تكن المرأة جاهلة فإنها تعرف من فلسفة الحب ما يجهله أعلم الرجال .

(واشنجطون)

— يختبر الذهب بالنار ، وتختبر المرأة بالذهب ، ويختبر الرجل بالمرأة .

(حكيم)

— هناك دائماً حواء تقود وآدم ينساق وراءها ولو إلى الجحيم .

(شوبنهور)

— قلب المرأة ميدان قتال لا ينتصر فيه إلا الرجل المسلح .

(أندريه مورو)

جمع : الحسينى الخياط

عصفوران بحجر!..

يمكنك أن تقومى بهذه التمرينات الرياضية وأنت فى الحمام فتضربين عصفورين بحجر واحد : العصفور الأول هو التغلب على حر القاهرة أو غيرها من مدن الداخل ، والعصفور الثانى هو الفائدة التى تعود على جسمك من أثر هـذه الرياضة اللطيفة .

* * *

التمرين الأول : للخصر — والعنق نامى على بطنك وأنت فى البانيو وارفعى رأسك وضعى قدميك خارج المـاء . اغسلى الآن وجهك وعنقك وكتفيك وذراعك الأيسر .

* * *

التمرين الثانى : لسلسلة الظهر والركبتين — اجلسى فى البانيو وامـددى ساقيك جيداً إلى الأمام وكذا أصابع القدمين . والآن اغسلى ببطء أسـفل ساقيك محاولة أن تلمسى أصابع القدمين .

* * *

التمرين الثالث : لتليين الركبتين والعضلات — تمددى فى البانيو كما هو ظاهر فى الصورة . ارفعى ساقك إلى أعلى وأمسكى الكاحل بيدك واغسلى ساقك باليد الأخرى على ألا تثنى الركبة . اثنى ركبتك لتريحيها . ثم أعيدى الكرة عدة مرات .

* * *

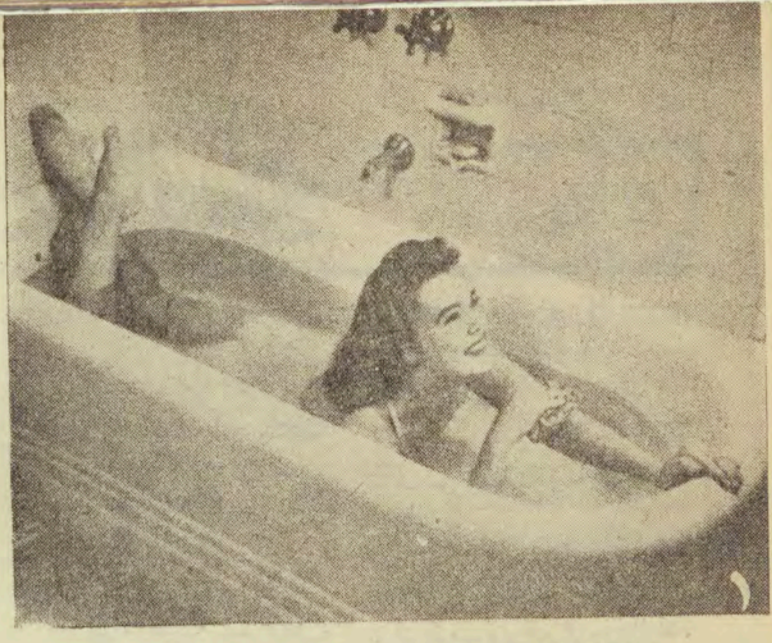
التمرين الرابع : للردفين — اجلسى فى البانيو نصف جلسة . ضمى ساقيك جيداً واثنى ركبتيك . اتركى الردف الأيسر خارج الماء واغسلى بيدك اليمنى .

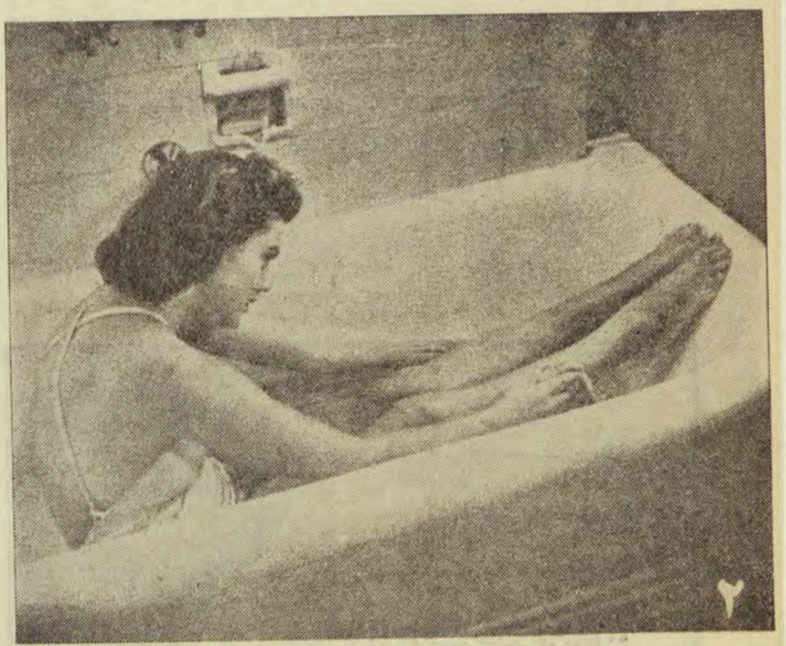
* * *

التمرين الخامس : للظهر المقوس — اجلسى فى البانيو مستقيمة الظهر . ارفعى صدرك جيداً واثنى رأسك إلى الخلف . أمسكى باسفنجتك فوق رأسك ورشى جسمك بالمـاء .

* * *

وبعد هذه التمرينات خـذى حمامك أو دوشك ثم ادعكى جسمك بماء الكولونيـا أو بالكحول درجة ٩٠ ٪ فانه مقو للجسم ثم ابدئى عملية التنشيف : وجهك وعنقك ثم ذراعيك وكتفيك ، ونشفى بعد ذلك الجزع والخصر من الخلف .











لاتشربي الخمر . . .

تحدثت فى العدد الماضى ، لبنت النيل ، عن أثر التدخين فى جمال الحسان . . واليوم أحدثها عن شر مستطير : ألا وهو الخمر ، وقد حرمه الله سبحانه تحريماً صريحاً فى كتابه الكريم حيث قال تعالى فيها إنها « رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه »

وقد أسمع صوتاً من الحسان رقيقاً يقلن لى فيه إن الخمر صديقة الرجل وهى أبعد ما تكون عن المرأة . . ولكن ياحسان مهلا ! . أليس النساء هن زهرات باسمات لحفلات الكوكتيل وما أكثر هذه الحفلات ! وهناك تجمع بينكن وبين الرجال كؤوس الطلا وفيها تتذوقن الخمر مثلهم ، رشفة برشفة ، وكأساً بكأس .. ومن ثم تدمنها . . لأن إدمان الخمر يبدأ من رشفة كأس ، أو قطرة راح .. وإن أول النار شرر .

للأستاذ فهمى عطا الله

وينبغى ياسيدتى أن يكون لك مبدأ كالعقيدة الراسخة وهو أن تقلعى عما هو ضار مهما يكن من أمر . . وأن تتبعى ما هو نافع مهما كلفك ذلك . والخمر ضار فليكن مبدؤك ألا تلمس قطرة منه شفتيك .. ويمكنك أن تستبدليه فى حفلات الكوكتيل بعصير الفاكهة كالبرتقال والفراولة والعنب وكل هذى نافعة لصحتك .

ويعتقد كثير من الناس أن القليل من الخمر لا يضر ، بل ربما ينفع . إلا أن هذا الاعتقاد الفاسد هو بدء المصائب لأن الخمر كغيرها من المخدرات يزيد متعاطيها الكمية فى كل مرة ، حتى تحدث نفس المستوى من التخدير .

والذين يشيعون أن للخمر منافع هم كذبة آثمون .. إذ أن أضرارها كثير عددها . . وإليك ياسيدتى بعض هذه الأضرار . . اذكريها كلما جثا الشيطان عند قدميك ، ليقدم لك على راحتيه كأساً من الخمر :

١ — الخمر تخدر المراكز العصبية العليا ، فيصاب شاربها بجنون وقتى فيلحق بالناس أو بنفسه أذى .

٢ — تنبه القلب تنبيهاً شديداً يعقبه ضعف وهبوط .

٣ — تضعف مناعة الإنسان ضد العدوى بالأمراض . . وهى تخدر الكرات الدموية البيضاء التى تعتبر حارسة للجسم من كل عدو خارجى يفكر فى الاعتداء على صحة الإنسان .

٤ — مدمن الخمر معرض للاصابة بالسل ، أكثر من غيره .. ولو أصيب بالتهاب رئوى كان الأمل فى نجاته منه ضعيفاً جداً .

٥ — نسبة نجاح العمليات الجراحية فى مدمنى الخمر قليلة جداً ولذا لا تؤمن شركات التأمين على حياة السكيرين .

٦ — أجرى فحص دقيق فى عدة مستشفيات للأمراض العقلية فى أنحاء مختلفة من العالم وقد أسفر هذا الفحص عن أن حوالى ٥٠ ٪ من نزلاء تلك المستشفيات هم سلالة آباء اعتادوا شرب الخمر .

٧ — الخمر تتلف الكبد ، والكلى ، وتسبب الضعف العقلى ، والجسمانى ، والعصبى .

٨ — المصابون بضغط الدم ، والبول السكرى ، وأمراض القلب ، لو شربوا الخمر كانوا بمثابة المنتحرين .

٩ — إن الخمر لاتساعد على الهضم ، كما يشيع عنها الواهمون هذا النفع . . بل هى على النقيض تعرقل عملية الهضم .

١٠ — ليس للخمر أى قيمة غذائية ويكفيك أن تعرفى عن مدى تفاهتها كغذاء ، أن زجاجة البيرة لاتحتوى على قدرة غذائية أكثر مما تحتويه ملعقة أرز واحدة .

١١ — مدمن الخمر الفقير ، ينفق على ابنة الحان ، أضعاف أضعاف ما ينفق على صحاف الطعام ، وهو يجوع ليسكر ، وإنما على حساب صحته وصحة زوجه وأطفاله مما يعرضهم للاصابة بالأمراض الفتاكة كالسل وغيره من الأمراض التى تتسبب عن نقص التغذية .

١٢ — مامن مدمن للخمر أعقب نسلاً قوياً ، حيث إنها تورث صفات الضعف للجنين من الخلية السكرى التى تكونه .

١٣ — أكثر من ٤٠ ٪ من من حوادث السيارات يرجع السبب فيها إلى الخمر لأن أوقيتين وربعاً منها تنقص الاستجابة إلى المؤثرات للنصف فلو أن خطراً يتطلب وقوف السيارة بعد ثانية ، أوقفها المخمور بعد ثانيتين.

أنت سيدة بيت

■ ترتيب الأسرة مهمة شاقة إذ تضطرين إلى اللف حول كل سرير عدة مرات ! إن فى استطاعتك تنظيمها وأنت واقفة فى مكانك وذلك بالوقوف على أحد جانبى السرير وطرح الملاءة عليه ومن فوقها ملاءة الغطاء ثم وضع مفرش السرير فوق كل ذلك . . . وضعى هذه الأشياء فوق بعضها بنظام دون أن تتحركى ، ثم بحركة واحدة ضعى أطرافها تحت الحشية (المرتبة) ثم ضعى الوسادة على الحشية . . تحركى إلى الجنب الثانى للسرير وافعلى مافعلتيه من قبل ... هنا تكونين قد انتهيت من تسوية السرير فى بضع دقائق دون أن تبذلى جهداً شاقاً !

■ توخى السرعة والسهولة فى إنجاز أعمالك .... لاتنحنى إلى أسفل مادمت قادرة على العمل وأنت معتدلة القوام ... ولا تقفى مادمت قادرة على إنجاز أعمالك وأنت جالسة ... أنجزى أعمالك على منضدة صغيرة إذ أنها تسهل عليك العمل وتمكنك من مباشرته وأنت فى جلسة مريحة .

■ لاترهقى نفسك فى تلميع الفضية ضعيها جميعاً فى إناء من الالومنيوم مملوء بماء ساخن ...ضعى فى الماء ملعقة من الملح والبا كنج صودا وبذلك توفرين على نفسك مشقة التلميع ..

■ إن أردت أن تمنعى الصدأ من التراكم على الزخارف والتماثيل الفضية عليك بتنظيفها أولا ثم اطليها بسائل لا لون له كأكلادور الأظافر اللامع إذ أن ذلك يقى بريقها الفضى من الصدأ.

■ بقايا قطع الصابون ... لاتغفلى قيمتها ... ضعيها فى الفجوات الداخلية لقطع من الاسفنج واستعمليها فى تنظيف الأوانى والمقاعد الخشبية . .

■ ضعى « ممسحة » على مدخل الباب ونظفى الممرات والمداخل .

تذكرى

■ تذكرى دائما ساعات ماضيك الجميل والأيام السعيدة التى مرت بك تجدى أن همومك انقشعت أو زالت إلى حين.

■ تذكرى أن الحظ سيزورك يوماً على غير انتظار فترقبى زيارته واسعدى زمناً فى انتظاره تشعرى أن نظرتك للحياة أصبحت متفائلة .

■ تذكرى محبة الأصدقاء وكرمهم إياك والعهد الذى غمروك فيه بعطفهم وحنانهم تهن عليك فترات كراهيتهم لك ونكرانهم لجميلك .

■ تذكرى أن الأصدقاء يتغيرون كما يتغير الطقس فتوقعى دائما أن يخونك أشدهم ثقة ومحبة .

■ تذكرى أن صحبة الأصدقاء المتشائمين فى الحياة تؤثر فى نظرتك للحياة . ابتعدى عن صحبتهم كلما أمكن .

■ تذكرى أن القوة وخشونة اللفظ ألد أعداء المرأة .

■ تذكرى أن الابتسامة لا تكلفك شيئاً ولكنها تفيدك دائماً ، وهى أنجع علاج لمعالجة توتر الخصوم والأصدقاء على السواء .

■ تذكرى أن الكراهية والحقد والغيرة تفسد جمالك ، فطهرى قلبك من هذه السموم القاتلة .

■ تذكرى أن ثقتك بنفسك وعدم شعورك بالضعف أمام الآخرين يزيد من احترامك فى أعين الناس .

■ تذكرى أن الحياة قصيرة فانتهزى فرصة ساعات الهناءة واستغليها حتى لا تندمى على ضياعها .

■ تذكرى أن بيدك تحقيق كل هذه الأشياء لو توفرت لك العزيمة القوية .

حمزه رمزى

آل تمرهان

للدكتور ا.ع.ع

بعد إنشاء مدرسة الطب فى عهد محمد على ازداد الشعور بجهل المولدات (الدايات) المصريات ، ولما كان من المتعذر حينذاك إقناع السيدات المصريات بأن يقوم على علاجهن وتوليدهن أطباء من الرجال رؤى من الضرورى إنشاء مدرسة لتخريج مولدات متعلمات .

وبدأ إنشاؤها فى سنة ١٨٣٢ بأمر أصدره محمد على إلى مأمور الديوان الخديوى بأن يختار من حرم قصر القلعة أغوين ملمين بالقراءة والكتابة ويلحقهما بمعية كلوت بك ناظر مدرسة الطب ليتلقيا عليه مبادئ الطب والجراحة ، وبأن يشترى عشراً من الجوارى السودانيات الصغيرات لتعليمهن صناعة التوليد .

وأنفذ المأمور أمر مولاه ، وكان من بين الجوارى اللاتى اشتراهن جارية صغيرة كانت تلوح عليها ملامح الذكاء والرغبة فى الدرس ، تلك هى « تمرهان » التى تعلمت فى مدرسة الولادة فكانت أول طالبة تتخرج فيها ، ثم كانت بعد أول طبيبة مصرية ساهمت فى رفع مستوى مهنة التوليد بعلمها وعملها وتدريسها وتأليفها وأدت خدمات جليلة لبنات جنسها .

قضت « تمرهان » بمدرسة الولادة ثلاث سنوات تعلمت فيها القراءة والكتابة ومبادئ التهذيب الدينى على أحد الشيوخ ، كما تعلمت مبادئ التمريض والتوليد على طبيبة أوربية وطبيب مصرى أتم علومه بباريس .

وتوسمت الطبيبة الأوربية فى تمرهان ولفيف من زميلاتها الرغبة فى الاستزادة من العلم فشرعت تعلمهن اللغة الفرنسية .

وقضت الطالبة تمرهان بالمدرسة كل سنى دراستها لا تبرحها إلا قليلا ، وكانت الحكومة تقوم على تعليم البنات وغذائهن وكسائهن وتدفع لهن فى كل شهر بضعة قروش ، حتى إذا تخرجن فى المدرسة أعتقتهن وعينتهن فى بعض وظائف الدولة ومنحت كلا منهن رتبة الملازم الثانى ولقب أفندى ، وبحثت لكل منهن عن زوج صالح من أطباء الحكومة تزفه إليها وتكفل به أنسها وسعادتها .

وتخرجت « تمرهان أفندى » وتزوجت ، ولكن المدرسة آثرت الاحتفاظ بتلميذتها النابغة فاستبقتها فى وظيفة معيدة ثم ارتقت بها إلى مدرسة بالمدرسة ، وكانت لجان امتحان مدرسة الولادة تفيض دائماً بالثناء على السيدة تمرهان لما تبديه من كفاءة وإخلاص وتوصى بترقيتها . وانتهى بها الأمر أن حلت فى سنة ١٨٥٠ محل الطبيبة الأوروبية وألحق بها عدد من المساعدات والمعيدات من تلميذاتها بالمدرسة .

وأنجبت السيدة تمرهان بنتاً أسمتها جليلة نسبت إلى أمها فدعيت دائماً (جليلة تمرهان) . وقد حرصت تمرهان الأم على أن تنشئ إبنتها على غرارها فدفعت بها إلى مدرسة الولادة وأشرفت على تعليمها وتهذيبها ، ويشاء القدر أن تسلك تمرهان البنت مسلك أمها فتعين معيدة بالمدرسة ثم مدرسة بها لفن الولادة وأمراض النساء والجراحة الصغرى والأربطة ، وقد ترجمت كتاباً فى فن التوليد من الفرنسية إلى العربية ووضعت كتاب « محكم الدلالة فى أعمال القبالة » وقد طبع فى القاهرة فى سنة ١٢٧٦ هـ . وهكذا خدمت السيدة جليلة تمرهان مصر فى عهد اسماعيل ، كما خدمتها أمها من قبل فى عصر جده محمد على ولهما جميعاً الفضل فى تدعيم مدرسة الولادة — أول مدرسة للبنات بمصر — والمساهمة فى النهضة النسوية العامة .



أحبك! لا أصدق!

قصة قصيرة

— أحبك

— لا أصدق

— أقول إنى أحبك أحبك جداً

— وأنا أقول لك أنى لا أصدق لا أصدق أبداً .

— إنى أنتحر إذا أنت لم تصدقينى فأنا لا أستطيع أن أعيش بغير حبك .

— لا تعجل فإن النفس غالية ، وهبنى صدقتك فماذا تريد ؟

— ألا تقولين إنك تحبيننى ؟

— لا أستطيع أن أكذب فأنا لا أحبك ، على أننى لا أبغضك وقد أحبك يوماً ما . أما الآن فلا .

* * *

جرى هذا الحديث بين الآنسة (م) والفتى (أ) فى كشك إحدى الحدائق العامة ، وأعقبه صمت طويل ، ثم استأذنت الفتاة صاحبها وانصرفت وبقى هو صامتاً مفكراً .

مضت الفتاة فى طريقها وقد بدأ الشك يتسرب إلى يقينها ، ويقينها : إن كل حب يتحدث به صاحبه باطل . كادت تصدق أن الفتى يحبها حقاً وأنها مخطئة فى زعمها ، فشغلها هذا الفكر طويلا فلم تعد إلى بيتها ، ولكنها تنقلت من طريق إلى طريق ، ثم رأت نفسها من جديد أمام باب الحديقة نفسها ، وهنا ذكرت أن صاحبها « أ » كان قد وعدها بأن يحضر لها رواية جميلة شوقها إلى قراءتها وقد نسيت أن تسأله عنها ، وقد تكون الرواية فى جملة ما كان يحمل من الكتب ساعة دخل الحديقة .

لهذا لم تتردد فى دخول الحديقة مرة أخرى ،وقصدت الى المكان الذى تركت صاحبها فيه ، وكان « كشكا » من سيقان الشجر يحجب الجالس فيه قليلا عن أعين المتنزهين ولكنه لا يحجب الصوت ان ارتفع عن الوصول الى آذانهم . فلم تكد تقترب من ذلك الكشك حتى سمعت صوت صاحبها يقول متوجعاً .

— أحبك ، أحبك ، وأنت حياتى التى لا أعيش بغيرها .

فجزعت الفتاة وحسبت أن صاحبها لايزال يناجيها وقد جن من فرط حبه لها ، فهو يواصل النجوى عن بعد ، فأسرعت خطوها وكادت ترتمى على صدره وتجازيه عن حب بحب ، كادت تقول له :

— وأنا أيضاً أحبك .

لتخفف عنه بعض آلامه ولعلها بدأت تشعر بعاطفة الميل الى ذلك الفتى المشغوف .

ولكنها قبل أن تتحرك شفتاها بهذه الكلمات سمعتها تخرج من فم فتاة أخرى اخذت مكانها الى جانب الشاب عند ذلك لم تتردد الآنسة (م) فى دخول الكشك فرأت الصاحبة الجديدة مائلة الرأس على كتف صاحبها المتيم . وهى تكرر :

— وأنا أيضاً أحبك .

فقهقت الآنسة (م) قهقهة عالية ، وقالت فى صوت مرتفع تخالطه لهجة التهكم :

— لا تصدقيه ياعزيزتى فانه لا يقول الصدق .

ثم التفتت الى صاحبها وقالت فى لهجة الجد والحزم .

— اعطنى الرواية ياعزيزى إن كنت قد احضرتها ، وان استمعت لنصحى فلا تصدقها أنت أيضاً .

ع



بنت النيل

ثمنها خمسة قروش

اشتراكها بالقطر المصرى ٦٠ ق فى السنة

فى الأقطار الشقيقة ٨٠ « «

فى الخارج ١٠٠ « «

الاعلانات يتفق عليها مع الادارة

المقالات لا ترد سواء نشرت أو لم تنشر

الادارة : ١ شارع ابن ثعلب

قصر النيل ، القاهرة

تليفون ٥٨٤٦٣ - ٤٩٦٦٨

هذه الحشرات

لابادة بق الفراش

سنقدم لك بين آن وآخر طريقة مثلى للتخلص من هـذه الحشرات التى قلما يخـلو منها بيت من بيوتنا أثناء الصيف .

ولعل من أثقل حشرات الصيف هى حشرة « البق » فهى فضلا عن منظرها القبيح فإن مقتلها باليـد يثير اشمئزازك ، كما أنها تصاحب الفرد فى ثيابه وأثناء نومه وتقلق راحته أثناء عمـله كما أنها تقض مضجعه سواء فى الليل أو النهار ، وهى بعضها الثقيل تترك تورمات فى الجسم تستمر وقتاً طويلا وتدعو المعضوض إلى الهرش المستمر الذى قد تنتج عنه آثار غير حميدة .

لذلك نعرض عليك أفضل الطرق للقضاء على هذه الحشرة الثقيلة .

(١) فى حالات الإقامة المؤقتة بمكان ما ، ككابين المصيف مثلا ، يكفى أن تضعى قوائم الفراش والمقاعد فى أوعية أو علب ملائمة بها كميات صغيرة من الفازلين ، فتطرد رائحته البق .

(٢) اخلطى قليـلا من حامض الكبريتوس فى مقدار مناسب من الماء، ورشى منه الأماكن التى يسكنها البق بمضخة الفليت العادية . وبتكرار هذه العملية فى فترات مختلفة يمكن القضاء تماماً على البق وعلى أى فقس آخر جديد يخرج من بيضه .

(٣) رشى كافة الأثاث بالبـنزين مرة كل أسبوع .

(٤) رشى الأثاث بحامض الفنيك وانتظرى حتى يجف ، ثم رشيه مرة أخرى بالبترول، وأخيراً عرضيه للشمس ساعة على الأقل . وكررى هذه العملية كل أسبوع .

(٥) اذا أمكنك الحصول على بعض أوراق الصعتر «الزعتر» البرى دسيها بين طيات الفراش واغلقى منافذ الحجرة أو دفئيها جيداً لبضع ساعات خلال النهار ، ففى ذلك قضـاء على كل أثر للبق إذا كررت هذه العملية مرتين .

(٦) رشى الأثاث ــ بواسطة المضخة أيضاً ــ بالـكريوزوت .

(٧) وأخيراً ، اذا أعيتك الحيل وكنت أكثر اهتماماً بالأمر ، فسأوفر عليك ثمن قنبلة من قنابل « د.د.ت » التى وردت الى مصر حديثاً ، مقابل عشرين قرشاً على أكثر تقدير تصنعين بها لنفسـك قنبلة لاتقـل شأناً عن الواردة من الخارج :

ا ــ استحضرى من أية صيدلية أوقية من السيانور ومثلها من حامض الكبريتيك .

ب ــ سدى منافذ الغـرفة المراد تطهيرها جيـداً بورق التبخير (وهو يباع فى الصيدليات أيضاً) .

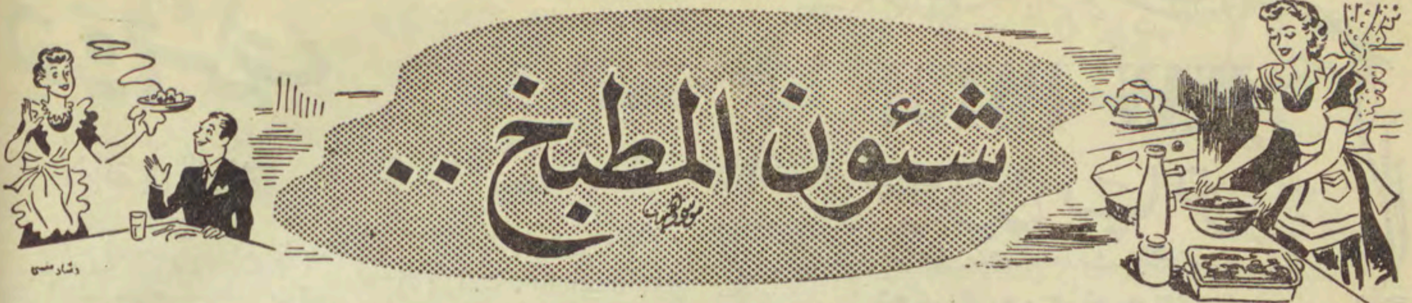
ج ــ افتحى جميـع الصناديق والدواليب والأدراج، وانثرى الفراش فوق أرض الغرفة ، حتى يجـد البخار منفذاً الى كل مكان .

د ــ ضعى أوقيتين من الماء فى وعاء ، ثم أضيفى السيانور والحامض إلى الماء . ولما كان تفاعل المواد الثـلاث سيتم فينبعث منها معاً غاز خانق بمجرد وضع المادتين فى الماء ، فإنه ينبغى أن تبرحى الغرفة فوراً ،وأن تحكمى إغلاق الباب حتى لايتسرب البخار فيتبدد هباء .

هـ ــ بعد أربع ساعات افتحى كل منافذ الغرفة دون أن تطيلى المكث بها . وبعد ساعتين أخريين يمكنك الدخول للاستطلاع، وسترين كيف أن البق قد اختنق عن آخره وانتشر فوق الأرض .

و ــ لاحظى أن الكميات التى حددتها لك تكفى لتطهير غرفة مساحتها عادية (٥ × ٦ متراً) تطهيراً فعالا .

على محمد محبوب



للسيدة حكمت صبحى

بفتيك اللحم المفروم النـــاضج

المقادير

½ رطل لحم مفروم ناضج (أى متخلف من لحم سبق طهيه)
١ ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
ملح ، فلفل ، بهار
١ بيضة وقليل من البقسماط (للتغطية قبل التحمير)

١ ملعقة كبيرة سمن
١ « « دقيق
½ رطل لبن أو ماء أو بهريز
} لعمل صلصة بيضاء غليظة جداً
سمن غزير للتحمير

الطريقة

كالآتى :

١ — يسيح السمن ثم ينزع من على النار .

٢ — يضاف الدقيق المنخول ويحرك جيداً ثم يعاد على نار هادئة

٣ — يستمر فى التقليب مدة من ٣ إلى ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .

٤ — ينزع الوعاء من على النار ويضاف اللبن تدريجياً جزءاً بجزء مع التقليب المستمر .

٥ — تعاد على النار ويستمر فى التحريك مدة ٥ دقائق حتى يصير القوام غليظاً جداً كالعجينة اليابسة نوعاً .

٦ — يضاف إليها اللحم المفروم الناضج والبقدونس وتعجن جيـــداً ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار .

٧ — توضع على شـكل مســتدير فى طبق مدهون بالسمن وتترك فى الهواء لتبرد .

٨ — تقطع إلى ٤ أو ٦ قطع ثم تشكل إلى مستديرات لتماثل قطع البفتيك فى شكلها .

٩ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير المقدوح .

١٠ — يرص البفتيك فى صحن ويجمل بالبقدونس أو يمكن تقـديمه مع بطاطس بيوريه .

قرع على الطريقة السورية

المقادير

أقة كوسة حشو
½ رطل لحم عصاج
٢ سلطانية لبن زبادى
١ ملعقة كبيرة دقيق
بياض بيضة

٢ ملعقتان كبيرتان سمن
قليل من المـاء
ملح وفلفل
½ رأس ثوم

الطريقة

١ — تغسل الـكوسة وتقور بدون تقشير ثم تغسل بالماء والملح

٢ — تحشى بالعصاج وتشوح فى نصف مقدار السمن .

٣ — ترص فى الحلة ويضاف إليها مقدار قليل من المـاء وترفع على نار هادئة ويضاف إليها قليل من الماء مابين وقت وآخر وتترك هكذا حتى تنضج .

٤ — يوضع اللبن الزبادى فى سلطانية ويضرب جيداً .

٥ — يمزج الدقيق مزجا جيداً بقليل من الماء ثم يضاف إلى اللبن المخفوق .

٦ — يضرب بيـاض البيض ضرباً خفيفاً ثم يضـاف أيضاً لمزيج اللبن ويقلب الجميع ويخفف الخليط بقليل من الماء ثم يصفى بمصفاة سلك .

٧ — يرفع الخليط على نار هادئة ويقلب جيداً مدة ٥ دقائق .

٨ — يصب فى الإناء المحتوى على القرع ويرفع على النـار الهادئة مدة من ٥ : ١٠ دقائق .

٩ — يفرم الثوم ويحمر فى المقـــدار الباقى من السمن ثم يضاف للقرع ويرفع الإناء بعيداً عن النار .

١٠ — يغرف القرع فى صحن ويقدم ساخناً .

ألماسية الفراولة

المقادير

١ رطل سائل مكون من :
½ رطل عصير فراولة ، ½ رطل ماء
أو ¾ عصير فراولة و¼ ماء

½ أوقية جيلاتين
سكرسنترفيش للتحلية حوالى (¼ — ⅓ رطل) — قليل من اللون الأحمر

الطريقة

١ — تغسل الفراولة عدة مرات ثم تقطف ويضاف إليها مقدار السكر على هيئة طبقات متبادلة مع الفراولة وتترك مدة ساعة .

٢ — توضع الفراولة والسكر فى قطعة شاش وتعصر جيــداً لاستخراج العصير ثم تكيل .

٣ — يقطع الجيلاتين ويذاب فى مقـــدار الماء فوق نار هادئة ثم يضاف لعصير الفراولة ويقلب الجميع جيداً ويضبط تحلية المزيج حسب الرغبة ثم يلون بقليل من اللون الأحمر إن احتاج الأمر .

٤ — تصفى الألماسية ثم تصب فى قالب مبلل بالمـــاء وتترك فى الثلج حتى تجمد .

٥ — تقلب فى طبق بلور وتزركش بوحدات من الفراولة أو بوردات من الكريمة المخفوقة .

طعامك فى يونيه

السبت أول يونيه
مح بالبيض والبقسماط ، سلطة خضر ، باذنجان بالصلصة البيضاء ، قالب المهلبية بالشوكولاتة

الأحد ٢
جلانتين اللحم ، فاصوليا سوتيه ، محشى ورق عنب ، سلطة زبادى ، ألماظية الليمون

الاثنين ٣
مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خيار ، قرع بالطريقة السورية ، سلطة فواكه

الثلاثاء ٤
ضلمة منوعة ، سلطة زبادى ، باذنجان مقلى ، كستردة بالكرملة

الأربعاء ٥
أرانب محمرة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، دمعة ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الخميس ٦
كفتة اللحم بالبقسماط ، سلطة خضر ، دقية بامية ، أرز مفلفل ، مشمش

الجمعة ٧
طاجن اللحم بالخضر ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار ، فاكهة .

السبت ٨
لحم بالتربية ، قرع محشو ، فاصوليا خضراء مكمورة ، سلطة خس ، ألماظية الفراولة

الأحد ٩
روستو مفروم بالترب ، مسقعة باذنجان ، سلطة زبادى ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاثنين ١٠
بفتيك اللحم المفروم الناضج ، سلطة خضر ، قرع بالصلصة البيضاء ، بلح الشام

الثلاثاء ١١
مكرونة بالجلاش ، فاصوليا خضراء بالزيت والليمون ، سلطة طماطم ، أصابع الجلاش

الأربعاء ١٢
فراخ محمرة ، كشك ، دمعة ، سلطة خيار ، فاكهة .

الخميس ١٣
كفتة بالأرز المسلوق ، بامية بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الجمعة ١٤
روستو مفروم محشو بالبيض ، سلطة خضر ، كشك الماس بالصلصة البيضاء ، بودنج البابا

السبت ١٥
ملوخية ، لحم بالدمعة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة .

فاكهة الصيف

للأستاذ عز الدين فراج
مدرس فلاحة البساتين بكلية الزراعة

إن المانجو أغنى من التفاح فى المواد السكربوهيدراتية خصوصاً السكرية وكذلك فى البروتين والأملاح . وقد قدر العلامة « شاتفيلد » القيمة الحرارية للمانجو والتفاح فوجدها فى المانجو أعلى مما هى فى التفاح . ولو أن المانجو احتلت مكانها فى الموائد الأوربية لزاحمت التفاح مزاحمة فعالة .

وتتزعم ثمار المشمش والخوخ والبرقوق فواكه الصيف كمصادر ممتازة لفيتامين « ا » المضاد للرمد الجاف ، كما أنها مصادر لابأس بها لڤيتامين « ج » المضاد لمرض الاسقربوط . إلا أنها تعد مصادر غير ممتازة لفيتامين « ب » .

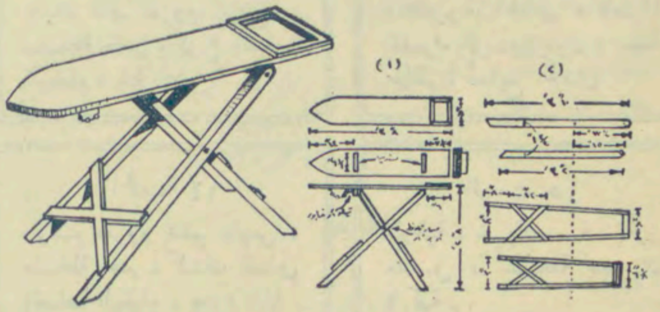
وطبقاً لأبحاث وزارة الزراعة الامريكية يمكن القول بأن المشمش أكثر الفواكه احتواء لفيتامين « ا » حيث يحتوى على ٤٠٠٠ وحدة دولية ويليه الخوخ الذى يحتوى على ١٠٠٠ وحدة دولية . أما من حيث ڤيتامين « ج » فيعد الخوخ أكثر من البرقوق والمشمش احتواء لهذا الفيتامين . ولا يفوقه فى ذلك إلا ثمار الليمون المالح .

والعنب غنى فى عنصر البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور . ويعد بوجه عام أنه ممتاز عن البطيخ والشمام والفراولة بعلو نسبة الحديد ولا يفوقه فى هذا الصدد سوى المشمش والبلح .

أما عن المشمش فهو يتزعم التفاح والكمثرى والبرقوق والخوخ والمانجو والبطيخ والفراولة فى نسبة الحديد والكالسيوم وكلنا يعرف أهمية الكالسيوم للعظام والحديد لتكوين الدم

اصنعى بنفسك طاولة كى الملابس

سطح الطاولة : قطعة من الخشب سمكها ¾ أو ½ بوصة وطولها ٣ قدم و٨ بوصة وعرضها ٨ بوصة — دبى أحد أطرافها (بواسطة المنشار) على شكل أنف الرصاصة . وعلى الطرف الأخر تثبت شرائح من الخشب سمكها وطولها ٣ قدم و ١٠ بوصة وعرضها ¾١ بوصة . أنقبى طرف كل من الساقين وثبتيهما فى السند الخلفى بواسطة مسمارين محورين (قلاوظ) أما الأرجل الأمامية فهى كالخلفية إلا أن طولها ٣ قدم و ٢ بوصة فقط وطرفا ساقيها من أعلى مثبتين



¼ بوصة وعرضها ½ بوصة لتكون قاعدة تضعى عليها المكواة وعلى الناحية الأخرى من السطح ثبتى مسندان من الخشب سمك الواحد ⅞ بوصة وطوله ¼٦ بوصة وعرضه ¾١ بوصه وهذه المساند تمنع السطح من التقوس بفعل الحرارة — انظرى الرسم ١

أرجل الطاولة : لعمل الأرجل الخلفية أعدى ساقين سمك الواحدة ⅞ بوصة فى قطعة من الخشب طولها ½٦ بوصة وعرضها ½١ بوصة وسمكها ½ بوصة

بعد تثبيت أجزاء الطاولة بعضها — أنظرى الرسم ٢

بعض تغطى الشرائح الخشبية المكونة لقاعدة المكواة بشرائح من الصاج أو الحديد عرضها ١ بوصة وسمكها ⅛ بوصة. أما الباقى من السطح فتشد إليه بواسطة المسامير الرفيعة بطانية قديمة عليها قطعة قماش بيضاء .

من محرر الموسيقى إلى القارئات

الأستاذ احمد فؤاد عبد الرحمن محرر الدروس الموسيقية بهذه المجلة يعلمك العزف على الكمان بأحدث وأسرع الطرق .

كوكو

للأستاذ يحيى حقي

نشأت فى أسرة محافظة لم يطرق التجديد بابها ، جدتى وأمى وأنا نصطف على سجادة الصلاة جنباً لجنب ، طرحة جدتى يختلط بياضها الثلجى بشعرها الأشيب وكأنها هالة القداسة ، وطرحة أمى إطار بديع لصورة بديعة ، وكانت عينى تغافلنى وتخالس النظر إلى المرآة لترى كيف أبدو فى الطرحة وأنا أعقد أنشوطتها تحت ذقنى . ولا أبالغ إذا قلت إننى لم أر زوجى قبل كتب الكتاب إلا مرة واحدة يوم جاء يخطبنى ، ولم أرفع نظرى إليه حياءً ، وتمت مراسم الخطوبة وأيام الاستعداد للفرح وأنا فى شبه حلم . ولما جاء الوقت الذى أغادر فيه دارنا ربتت جدتى على كتفى وهى تقول « هذه سنة الله ورسوله يا بنتى » بكيت ، روحى صعبت على ، ولكن دموعى احتبست من الذعر حين وجدتنى أخطو على عجل مذبوح غارق فى الدماء.

واستيقظت فوجدت زوجى قصير القامة ، أبطن ، ضيق الصدر ، حقيقة ومجازاً ، إذا خلع نظارته مع الليل بدت له عينان ذابلتان وجفنان منكسران . يحضننى كطفل خائف يحتمى فى صدر أمه ، ولكنى لا أنكر أننى أحببت يده الصغيرة الرخصة وأناملها السمرحة وكنت أرق لها كلما لمست كتفى أو أخذت يدى . آخذها بين يدى إذا أردت مصالحته بعد خصام (وما كان أكثره بيننا) وأقبلها وأقول له ، كأن كلامى موجه إليها : —

— صافى يا لبن !

ولكن كيف يصفو اللبن فى إناء تهب عليه أعاصير السموم؟ لم أطق صبراً ، وانفجرت فيه يوماً ، ثم لازمت فراشى وهجرت الأكل والشرب ، وجفانى النوم ، ولما رأتنى أمى فريسة للضنى أخذتنى إلى دارنا ، وعدت إلى فراشى وأنا بنت ، وشدما كنت مشتاقة إليه! وأخذت من جديد أستمع لتمتمة جدتى وأمى فى صلاتهما . أما مكانى فى السجادة فشاغر . فقد أصبح بينى وبين الصلاة هوة كبيرة .

ولكنهم أعادونى إلى زوجى وأنا لا أزال مريضة ، فصبرت وابتسمت وجعلت تسليتى مراقبة الطريق من بعيد وأنا جالسة فى مقعد تحت شجرة فى حديقتنا الصغيرة . إلى هذه الفترة يرجع بدء معرفتى بجارنا الجديد الذى سكن قبالتنا وأنا غائبة فى دار أمى . وبفضل ثرثرة الخدم علمت طرفاً من حياته ، يعيش وحده مع دادة سودانية تؤاكله فى بعض الأحيان على مائدته ، يطالعنى وجهه إذا ما استيقظت حين أراه يفتح



النافذة فيستبشر به الصباح ، وأرقبه وهو داخل خارج بالنهار ، أو تتصيد نظرتى شبحه بالليل وهو يظهر ويختفى وراء أشجار حديقته . طاهر متوسط القامة ، ضخم الرأس ، وضاء الجبهة ، كأنه يسير فى الحياة على هدى نورها . له عينان صافيتان ليس فى نظرتها تساؤل ولا حيرة ولا خص ولا استجداء .

يمشى بعض الأحيان كمشية البحارة ، أهو مقوس الساقين ؟ أم تراه كان فى شبابه من هواة الخيل ؟ ترى كيف كانت قبضته على عنان جواده الجامح ، وضمه ركبتيه على ظهره ؟ يقال إن الجواد الأصيل تسره من صاحبه هذه الضمة القوية وإن آلمته قليلا ...

ماله لا يزوره أحد ؟ لم يروا امرأة تجتاز عتبة بابه . ومع ذلك لم يكن يعيش منفرداً ، بل أحاطت به أسرة كبيرة : فهذا تيدى كلبه الضخم ، ومرجانة نسناسته المربوطة فى سلسلة فى ركن من الحديقة ، وكوكو ببغاؤه الذى اتخذ من النافذة مرصده ، وفى البلكون قفص كبير وكأنه فيل ، مملوء بعصافير (البيروش) لا تنقطع زقزقتها . إذا عاد طاهر لداره بعد الظهر تلقفه تيدى من على الباب ، يقفز أمامه فى الهواء حتى يكاد يوازى رأسه ثم ينكص ويثب إليه ويضع يديه على كتفيه ، ويخرج لسانه يريد أن يلعق وجهه (هذه هى قبلته) ثم يتركه ويجرى أمامه إلى الدار ، ثم يعود ويلف حواليه وهو يذبذب بذيله .. ثم ينفض جسمه كأنما يريد أن يزيل عنه وخم كآبة الانتظار لقد بدأت حياته بعودة صاحبه . كل هذا ومرجانة تكاد تقطع سلسلتها ، تقفز على قوائمها الأربع قفزات عالية لا تسمع لوقعها صوتاً ، ثم تذرع المساحة المباحة لها ذهابا وإيابا ، قلبي يفهم ما فى قلب مرجانة من الغيرة . يسير إليها طاهر فتقفز إلى كتفه ، وتحيط رقبته بذراعيها كأنها طفل يخشى الوقوع وكل ما يعرفه من حروف الهجاء هو حرف الهمزة ، تتسع حدقتاها وتضيقان وهى تحملق فى وجه تيدى . . ثم تنتصب هالة من الشعر فوق رأسها كلما كشر لها تيدى عن أنيابه .. نظراتها انتقالات خاطفة من الرعب إلى الجشع إلى العفرتة وحب الأذى إلى الشعور بالجرم إلى خوف العقاب . أما تيدى فلا يأبه لمرجانة . هو عاشق كامل لا يفهم الغيرة ويحتقرها . فالغيرة تشغل من القلب مكاناً تركه الحب خالياً . ثم إذا صعد إلى حجرته أطلق البيروش من قفصها فتحوم حوله ، وكان كوكو مسرة صبيان الحى كلهم . لا يرد على سبابهم الخالد « أبوك السقا مات » إلا بقوله « يا ولد ! يا ولد ! » ثم ينادى بين الحين والآخر « يا دادا . يا دادا » صرخاته تذكرنى بسيدة عجوز شعثاء الشعر ترملت فى شبابها . ولكن لا نبخس كوكو حقه ، فهو يقلد أيضاً مواء القط ونباح الكلب . وكل هذا وهو فى ريشه الملون كالممثل القدير يقوم بدور فارس فى ثياب زاهية ، متعال متكبر ، لا تصل أمواج الحياة ، مهما علت ، إلى ركبتيه . وما مر شحاذ إلا كان له نصيب من مطبخ طاهر .

[البقية على صفحة ٤١]

لن يتجعد وجهى أبداً



١ — اعتنى ببشرتك

عند ماقلت لبعض صديقاتى إنه لن يتجعد وجهى أبداً ضحكن منى واتهمننى بالغرور . ولكن ما قلته كان الحقيقة . ذلك لأننى اليوم قد بلغت الأربعين من عمرى وما زالت بشرة وجهى سليمة ، فى حين أن معظم السيدات اللواتى من سنى اعترت وجوههن هذه التجاعيد .

لقد بدأت بالعناية ببشرتى وأنا فى سن الرابعة عشرة إذ اعترى وجهى حب الشباب فعرضتنى والدتى على إخصائى فى الأمراض الجلدية الذى أعطانى النصائح الثلاثة الآتية :

ا ـ ألا ألمس وجهى قبل أن أغسل يدى جيداً.

ب ـ أن أغسل وجهى كل مساء بالماء والصابون.

جـ ـ أن أدهن وجهى بنوع جيد من الكولد كريم.



٢ — إعرفى نوع بشرتك

إذا عرفت نوع بشرتك سهل عليك أمر الاعتناء بها . وأنى أعامل بشرتى بنفس الطريقة التى أعامل بها معدتى أى أننى أعطيها ماهى فى حاجة اليه . وقد أعددت لهذا الغرض مستحضرات أستعملها إذا ما أردت تقوية عضلات وجهى أو تضييق مسامه .



٣ — كيف أزيل المساحيق عن وجهى

١ — أضيف ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون إلى صفار بيضة ثم أخفقها جيداً . أضع هذا المزيج على وجهى لمدة خمس دقائق ثم أزيله بالماء الدافئ (للبشرة العادية).

٢ — فى نصف لتر من الكحول كثافة ٧٠ ٪ أمزج زلال ثلاث بيضات وعصير نصف ليمونة. ويمكن الاحتفاظ بهذا المزيج مدة طويلة إذا لزم الأمر (للبشرة الدهنية وفى الصيف عند ما يكون الجو حاراً) .

٣ — أغسل وجهى بماء أضيف إليه قليل من زيت اللوز . وإنى أستعمل هذه الطريقة فى تنظيف بشرتى عندما أشعر أنها فى حاجة إلى تنظيف جدى .

٤ — وأستعمل فى الشتاء نوعاً من الكريم يدخل فى تركيبه مادة اللانولين . فهو يحمى وجهى من القشف وبرد الشتاء .



٤ — كيف أضع المساحيق على وجهى

الكريم الذى أستعمله لتثبيت البودرة تدخل فى تركيبه زبدة الكاكاو . وإذا ماوضعت بعد ذلك أحمر الخدين مسحته بفوطة بحيث لا أترك على وجهى إلا آثاره فيبدو أحمره طبيعياً .

وإنى أنتهز فرصة وجودى فى الريف كى لا أضع المساحيق على وجهى حتى البودرة . وقد لاحظت أن الراحة مفيدة للبشرة وقد دلت التجارب على أن البشرة القوية لاتتجعد .

مفتاح السعادة

(١) الضحك والسرور من أكبر العوامل التى تساعد على الجمال. فالابتسامة لا تكلف الإنسان شيئاً ولكنها تكسب الوجه نوراً وحسناً. وليس أقبح من المرأة الغاضبة. فعليك سيدتى بالابتسام مهما كانت الظروف المحيطة بك وتأكدى أن حزنك لن يطول.

(٢) الحسد والغيرة . . . لا يفسد الجمال أكثر من الحقد وغيرة النساء! وكلما ابتعدت المرأة عن هذه العادات التى تفتك بجمالها دون أن تشعر كلما شعرت بسعادة وراحة كبيرة. وتأكدى سيدتى أنك كلما نظرت لمن تعتقدين أنها تفوقك جمالاً نظرة رضى وصداقة وفرت على نفسك كثيراً من مشاكل الحسد!

(٣) الرياضة والتمتع بالهواء والشمس والتنزه بين الحدائق كلما انتابك ضيق، فالطبيعة أمهر طبيب لعلاج الأزمات النفسية.

(٤) عدم الاستسلام للحزن والأفكار السوداء والبعد عن الأصدقاء المتشائمين الذين ينظرون للحياة خلال منظار أسود لأن لهم أسوأ الأثر فى النفوس المتفائلة المستبشرة، وعدوى تشاؤمهم سريعة.

(٥) الفنون الجميلة، مثل الموسيقى وهواية الرسم وقراءة الشعر، لها أجمل الأثر فى النفوس. فاختارى سيدتى فناً من هذه الفنون ومارسيه، وتذوقى الجمال فى الكون تجدى الحياة جميلة.

(٦) الإسراف فى السهر ليلا والملذات والمكيفات تقضى على جمال المرأة بسرعة عجيبة، لذلك يستحسن عدم الانغماس فى هذه الأشياء، ولذلك يجب على كل من يهمها الاحتفاظ بجمالها كبح جماح نفسها ومنعها من تعاطى هذه السموم القاتلة.

كوبون مسابقة العدد ٧

الاسم ______________________

العنوان ______________________

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ه	و	ن	و	ل	و	ل	و	■	ا
٢	ى	ه	و	د	■	د	و	ل	ا	ب
٣	أ	م	ا	ن	ة	■	ف	ى	ل	ق
٤	م	■	د	■	ر	د	■	ف	ق	ر
٥	■	ا	ر	ن	ع	ا	ش	■	ص	ا
٦	م	ر	■	ل	■	س	ى	ل	■	ط
٧	ر	أ	س	■	م	و	ل	و	د	■
٨	ت	د	و	ر	■	س	■	ل	و	ن
٩	ا	ة	ر	ا	ب	■	ا	ب	ر	ق
١٠	ح	■	ى	م	ن	ى	■	ى	■	ر

نتيجة المسابقة

وصل إدارة المجلة ٩٥٢٧ إجابة بلغ عدد الصحيح منها ٦٧٤١ إجابة وقد أجرينا سحباً بين الإجابات الصحيحة

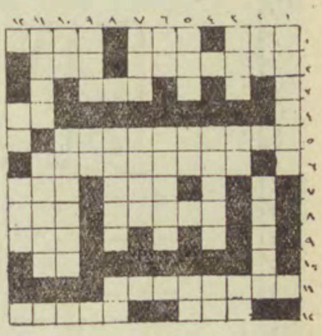
فربحت الجائزة الأولى وقدرها جنيه مصرى واحد حضرة عفاف يوسف إبراهيم شارع غبريال رقم ٦ شوتز رمل الإسكندرية.

وربحت الجائزة الثانية وقدرها نصف جنيه حضرة صديقة عيد ابراهيم حارة البرق رقم ٦ بشارع كلوت بك بالقاهرة.

وربحت الجائزة الثالثة وقدرها خمسة وعشرون قرشاً مصرياً حضرة ميمى غراب ١٩٧ شارع شبرا بالقاهرة

وربحت الجائزة الرابعة وقدرها خمسة وعشرون قرشاً مصرياً حضرة سعاد محمد توفيق شارع حلابو ٩ برأس التين بالاسكندرية.

كلمات متقاطعة



أفقى

١ — قر ممتلىء — لا سمع بدونها — شريف
٢ — لعمر الخيام — سهاد
٣ — سفينة الصحراء
٤ — فى مكانة أبيك
٥ — ثغر مصرى
٦ — عمل جمعية الإسعاف
٧ — قام مقام — لمع
٨ — يتعلق بالإياب — ضد صاف
٩ — دعم
١٠— اندم (أمر)
١١ — وجدانات
١٢— زوجة الجد ـ يدخل فى عمل الليمونادة

رأسى

١ — ثمر يؤكل فى الشتاء
٢ — حيوان قطبى — هيمان
٣ — فوق الرقبـة ـ حرفان مكرران ـ لم ينضج
٤ — رأس الدولة قبل أن تصبح تركيا جمهورية ـ ارجع (أمر)
٥ — للاستفهام عن المكان كان بدون ذيل ـ قريب
٦ — إسم اشارة — قرد صغير
٧ — نشأ ـ كثير المداعبة
٨ — تل ـ إذا قلبت أصبح معناها ثرثرة
٩ — أعطى ـ يفسر من غير سر
١٠— إحسان ـ خادمات
١١ — يفصل ـ تكوين
١٢— سئم ـ حيـوان شبيه بالإنسان .

شروط المسابقة : تملأ المربعات بالحروف المطلوبة ثم ترسـل إلى مجلة « بنت النيل » فى ميعاد لا يتجاوز ١٢ يونية . يكتب على الظرف « مسابقة الـكلمات المتقاطعة » . يرفق مع الحل كوبون المسابقة .

الجوائز : الجائزة الأولى : جنيه مصرى
« الثانية : نصف جنيه
« الثالثة : خمسة وعشرون قرشاً

الجلد ووظائفه

[بقية المنشور فى الصفحة ١٤]

وظائف الجلد

يقوم الجلد كما ذكرت فى أول هذا المقال بوظائف أساسـية للحياة وهو يكون مايعادل ١٦٪ من وزن الجسم وأهم وظائفه الآتى :

١ — وقاية الجسم من التأثيرات الخارجيـة : لذا نجده مثلا سميكا عند الكوع حيث يكثر الضغط على الأنسجة الداخلية ، وهو أيضاً خير واق له من الميكروبات التى لا تجد سبيلا إليه إلا عند فتحات الغدد . كما أن المادة الملونة (ميلانين) الموجودة بالجلد تقى الأنسجة الداخلية من أشعة الشمس وحرارتها .

٢ — الإحساس : موجود بالجلد عدد كبير من نهاية الأعصاب الحسية للحرارة والبرودة واللمس والألم . واللمس أقوى فى راحة اليد وأطراف الأصابع منه فى أى مكان آخر بالجسم ، على عكس الإحسـاس بالحرارة فهو أقوى فى ظهر اليد منه فى راحتها . ولهذا السبب يستعمل ظهر اليد كطريقة أولية فى معرفة حرارة الجسم .

٣ — تنظيم حرارة الجسم : عندما ترتفع درجـة حرارة الجسم تتسع الأوعية الدموية فى الجلد فيفقد جزءاً من الحرارة بالإشعاع كما يزداد إفراز العرق الذى يسبب انخفاض الحرارة العالية بتبخره وعنـدما يحس الجسم ببرودة يحدث عكس ذلك .

٤ — الإفراز : يفرز الجـلد بواسطة بعض الغدد — التى يزداد نشاطها عند البلوغ — بعض المواد الدهنية ، كما أنه يفرز مابين نصف لتر ولتر من العرق يومياً . ويحتوى العرق على أملاح مختلفة كملح الطعام والبولينا وبعض من الخلايا المتفتتة التى تجعل للعرق رائحة تختلف من شخص لآخر .

٥ — التنفس : يحدث بطريقة غير إيجابية بمقدار ضئيل جداً .

٦ — الامتصاص : يمتص الجلد بعض المواد الكيماوية وهـذه طريقة تستعمل فى علاج بعض الأمراض كالزهرى كما أنه يمتص بعض الهرمونات .

هذه عجالة قصيرة تعطينا فكرة عن وظائف الجلد وأهميته وفى المقال التالى سأتكلم عن العوامل المختلفة فى حدوث الأمراض الجلدية .

كوكو

[بقية المنشور على صفحة ٣٧]

واستيقظت صباح يوم على ضجة فى منزل طاهر ، حتى دادا « بحرالنيل » خرجت إلى الشارع . الجنايني بعمامته الصفراء المعهودة يجرى من هنا وهناك وطاهر فى بجامته ينادى « كوكو ! كوكو ! » ويشير إلى رأس شجرة عالية . وبقيت بالنافذة حتى فهمت من فتات الحديث أن طاهرفتح للببغاء قفصه فى الصباح ليهبط — كعادته — إلى الحجرة فإذابه يقفز إلى حافة النافذة — وكانت مفتوحة . فلم يسرع طاهر بقفلها . وأراد أن يجرب إلى أى مدى سيستمتع كوكو بحريته . كم تكون فرحته — أتصورها وأنا بعيدة — لو طاركوكو إلى شجرة قريبة حتى إذا ناداه صاحبه هرع إليه .

ولكن حلمه لم يتحقق ، فقد طار كوكو إلى الشجرة ثم بدا عليه حين نعم بالحرية فى أحضان فروعها أنه نسى كل عهد وميثاق .. رآه خادم أحد الجيران فتطوع لاستنقاذه ، وأتى برأس العبد وحاول أن يلمس بها كوكو . . فإذا بالببغاء يطير إلى شجرة أبعد ، ثم إلى شجرة أخرى .. ثم اختفى .. لم تكن العاطفة التى مدت فى صوت طاهر هى الحسرة والحزن على ضياع كوكو ،بل الخشية على الطائر المسكين من غوائل الليل إذا أطبق على الكون ،ترى أين يكون منامه ؟ وهل يجد أكله وشربه هذا الذى ظل طول عمره يأكل ويشرب من يد سيده ؟

وأويت إلى فراشي بعد الغروب فإذا بشبح ضيف طارق يقدم إلى نافذتى ويحط عليها بوجل ورهبة ، ثم سكن لا ينبض فيه عرق . لم أتحرك من مكانى بل حولت عنه نظرى حتى لا أزعجه وإذا به بعد قليل يدير رأسه وينظر إلى من جنب . هذا المتكبر فى الأسر، ذليل فى الحرية ! — وظل مخه الضئيل يستوعب شيئاً فشيئاً ماتراه عينه المدارة إلى . هل يأمن لى ؟ هل أغدر به ؟ أخذت أحدثه من قلبي وأقول له « كوكو لا تخف . أنت فى دار أمان . لن نختص بك ونحملك على كره صداقة جديدة قد لا ترتاح لها ، تريد أن تعود إلى صاحبك ، لوجهه ، لصوته ؟ سنأخذك إليه الليلة ، الليلة إذا شئت ستبيت معه من جديد تحت سقف واحد تخشى أن يطلع عليك نهار لا تلقى فيه على صاحبك تحية الصباح ، إذن مامعنى الصباح ؟ لا تخف . تعال قع فى يدى فلن يطول بعد الليلة عذابك » .

قفز كوكو إلى مائدة التواليت ، ولا أدرى عن عمد أم جاءت قفزته عفوا . . . لماذا اخترتنى أنا وحدى يا كوكو دون بقية الجيران ؟ ما الذى تحسه ؟ هل قدومك فأل ؟ أم تراك فهمت مالم يفهمه غيرك ؟ وتحرك كوكو حتى أصبح على حافة المائدة كأنمايقيس مدى ارتفاعه عن الأرض . قد تجمعت روحه كلها فى منقاره ومخالبه وانطفأت ألوانه .وتركته صابرة لا أشعر بمرور الزمن ، وإذا به يغلى صدره وما تحت جناحيه ، ففهمت أن قد جاء فى الإذن ، وقفزت إلى النافذة وأغلقتها . تضاءل كوكو من الرعب وأدرك أنه خدع ، ورأيت نظرته تنطق باليأس ، ثم أحنى رأسه واستسلم.. لم يستطع معى جدالاً . وكان فى يدى بعد قليل .. وبعد قليل كنت أنا بنفسى فى منزل طاهر .

احمر وجهه قليلا حين دخلت عليه ولكن سرعان ما تحادثنا كأنه يعرفنى منذ زمن طويل وأنا أعرفه . وتهادت إلينا من الليل أستار ليس لرقتها مثيل ستار وراء ستار ، ونحن لا نزال منكشفين لأعين النجوم . ولما جلست بجواره سألت نفسى « أين شممت من قبل هذا العطر ؟ أتعرف شذى حقول الفول إبان أزهاره ؟ رائحة الخشب الفضى حين يشقه المنشار ؟ رائحة صدور المرضعات ؟ وجاء تيدى تحت أقدامنا وأغمض عينيه . لحظة ، لحظة واحدة امتلأت أذنى بوسوسة الشيطان ولكنى نظرت إلى عينى طاهر الصافيتين وامتلأ قلبي طهراً . . وأحسست أننى أملك ثروة لا يحلم بها إنسان ، فيها الأمان من النفر مادمت على قيد الحياة.

تذوقى طعامك

لقمة القاضى

٣٠٠ جرام دقيق نمرة ١
٥٠ جرام عسل . مقدار كوبة ماء
٢٠ جرام خميرة رويال . قليل من الملح .

تحضر العجينة بمزج هذه الأصناف مع بعضها وعجنها جيداً ثم تترك مدة ساعة تهيأ بعدها المقلاة « الطاجن » ويقدح الزيت .

ثم يؤخذ من العجينة بواسطة ملعقة كبيرة ويقطع بسكين قطعاً صغيرة مستديرة متساوية داخل المقلاة .

وعند ما يحمر لون القطع الكروية الشكل فى المقلاة ترفع منها بسرعة .

وتؤكل وهى ساخنة بعد أن يرش فوقها عسل السكر أو عسل النحل .

وقد يوضع عليها قليل من القرفة المسحوقة .

ملحوظة : لضمان نجاح هذه الوصفة

استعملوا خميرة رويال

زارتنى فى دار أمى صاحبة من ذلك الصنف الذى يطوف بالمنازل وينقل الأحاديث .

— هل سمعت مايقوله عنك زوجك؟ يقول إنه طردك لأنك غير شريفة .

وكانت تنتظر منى أن أنطلق فى السباب وذكر الفضائح ولكنى ابتسمت لها وقلت بهدوء ..

— معه الحق . كنت غير شريفة طول إقامتى معه. أما الآن فقدتبت ، صدقينى.

اعوجاج الأسنان

[بقية المنشور فى صفحة ١٤]

أما عادة ضغط اللسان على الأسنان فلها أثرها فى بروز أسنان الفكين وعلى الأخص الأسنان العليا .

٣ — زوائد الأنف والحلق :

وهذه يجب الإسراع فى علاجها لأن وجود هذه الزوائد يضطر الطفل إلى التنفس من الفم فيؤثر ذلك على سلامة رئتيه وصحته العامة علاوة على ما يسببه من التهابات مزمنة باللثة واعوجاج ظاهر بالأسنان . ويجب بعد علاج زوائد الأنف والحلق تمرين الطفل على التنفس من الأنف ، وإذا صعب هذا الأمر على الأم يحسن الاستعانة بالطبيب لأن لديه بعض الأجهزة البسيطة التى ترغم الطفل على تنفس الأنف .

٤ — تسوس الأسنان :

من الأمور المعروفة الثابتة ، أن فساد أسنان اللبن يؤثر على ما تحتها من براعم الأسنان الدائمة ، لذلك يجب زيادة الاعتناء بالأسنان اللبنية والمبادرة فى علاجها حتى لا يضطر الطبيب إلى التبكير فى خلعها ، لأن الخلع المبكر يسبب شذوذا فى الأسنان الدائمة علاوة على عسر الهضم المتسبب من عدم إجادة المضغ . ولذلك يراعى عند التسنين عرض الطفل على الطبيب ثلاث مرات سنويا للاشراف على هذه العملية بطريقة تكفل ظهور أسنان جديدة سليمة ومنتظمة

٥ — عدم اجادة المضغ :

يراعى عند اكتمال الأسنان اللبنية أى بعد العام الثانى من عمر الطفل ، اختيار الطعام الذى يتطلب إجادة المضغ لأن المضغ هو الوسيلة الطبيعية الوحيدة التى تساعد على تقويم الأسنان وتقوية اللثة ، وإنعاش حالة الفم الصحية .

٦ — الحوادث :

وهذه بالطبع عوامل قهرية لا يمكن تداركها ولكنها كثيراً ما تسبب عدم انتظام الأسنان علاوة على العاهات الأخرى الناتجة ، كما يلاحظ فى حالات كسور الفك التى قد تترك تشويهاً مؤلماً إذا لم تعالج بعناية . كذلك حالات الحروق الشديدة بالأنسجة المجاورة للفكين سواء فى الوجه أو فى الرقبة قد تسبب تقلصاً ظاهراً فى الأنسجة يترتب عليه انحراف الأسنان عن أماكنها .

مما تقدم يظهر بوضوح أن واجب الأم وواجب الطبيب يسيران جنباً إلى جنب سواء فى الوقاية أو فى العلاج كما أن الاهتمام بهذا الأمر كفيل بأن يصقل جمال الوجوه ويبرزها فى صورة جذابة أدنى إلى الكمال .

جاءت أمطار الصيف

[بقية المنشور على صفحة ١٤]

أو ماء الأرز حتى يراه الطبيب. والثانية تحذير الأم من الإكثار من ثياب الطفل أثناء مرضه. فكثيراً ما لاحظت أن الأم تعمد إلى الإكثار من ثياب طفلها الداخلية والخارجية ظناً منها أن فى زيادة تدفئته فائدة تعود عليه . والواقع غير ذلك ، فإن الإسهال والحر والدفء ضدان لا يجتمعان . ويميل الرأى الحديث إلى تخفيف الثياب ما أمكن ووضع الطفل فى أرطب غرفة بالمنزل ، بل وأكثر من ذلك إلى تسليط مروحة كهربائية على لوح من الثلج فى غرفة المريض ، لأن ذوبان الثلج وتشبع جو الغرفة بالرطوبة يقلل من فقدان الماء من جسم الطفل عن طريق جلده أى عن طريق العرق والتبخر من سطح الجسم ، ويكفيه ما يفقده من ماء كثير فى برازه المتكرر .

٥ — أما الدوسنطاريا فحكمها كالإسهال فى طرق الوقاية والعلاج ، ولكنها تختلف عنه فى الأعراض بظهور دم ومخاط وصديد فى البراز ، ويقاسى الطفل من آلام بطنية شديدة مصحوبة بميل إلى المزق والتعنى ، فيأرق نومه ويسوء يومه ويسام من العذاب ألواناً .

٦ — وقصة حميات التيفود والبارا تيفود طويلة ، ويكفى أن نقول هنا إن جراثيمها تظهر فى براز المريض وأحياناً فى بوله ، وأن تلوث الأطعمة بها من أهم عوامل انتشار المرض . والمعلوم أنها تنتقل بوساطة اللبن ومركباته والجيلاتى بأنواعها والخضروات النيئة كالتى تستعمل فى تحضير السلاطة مثل الخيار والجرجير والخس والطماطم ، وقد تأتى العدوى عن طريق حامل الجراثيم ، وهو الذى توجد الجرثومة بجسمه دون أن تظهر عليه أعراض المرض . وأشد حاملى الجراثيم خطراً هم الخباز والطاهى وبائع اللبن ، ويجب أن نشك فى وجود حامل الجرثومة بين أصحاب هذه المهن فى الأوبئة التى يصاب بها أفراد عديدون فى شقة واحدة أو عمارة واحدة أو شارع واحد . وحمى التيفود شديدة العدوى ، لذى يجب عزل المريض حتى يتم شفاؤه ، وحتى يثبت الفحص البكتريولوجى للبراز والبول ثلاث مرات متوالية بينها على الأقل يومان ، عدم وجود جرثومة المرض فى إفرازات الطفل . وفى أثناء المرض يجب تطهير البول والبراز ، فيضاف إلى محتويات القصرية حامض فنيك أو ليزول ، وتترك وهى مغطاة لمدة نصف ساعة قبل تفريغ محتوياتها فى المرحاض وإنى أحذر دائماً من عادة تقديم المرطبات والقهوة للزائرين فى منزل به إصابة بالتيفود . ويا حبذا لو تناسينا غريزة إكرام الضيف فى هذه الظروف فى سبيل السلامة الشخصية . أما الذباب وهو الحليف الأكبر لحمى التيفود ، فتجب مكافحته بشتى الوسائل كاستعمال السوائل المضادة للذباب ووضع شباك على النوافذ لأنه من أهم عوامل انتشار المرض .





وجوه !..

أين أنت من هذه الوجوه ؟

١ ـ الحالمـة
٢ ـ العاطفية
٣ ـ الغندورة
٤ ـ العـالمة
٥ ـ المنتصرة
٦ ـ الرياضية










إلى عشاق الزهور الطبيعية....!
لوسيون
بنفسج
انتاج
الشراويشي